

Kritische Unterstützung



Umgang mit Arbeitsplatzverlust

Veränderungen können auch große Chancen mit sich bringen



Das heutige Geschäftsumfeld entwickelt sich ständig weiter, da es sich an Markttrends, neue Wettbewerber und Technologien usw. anpasst. Restrukturierung, Outsourcing und Personalabbau sind alltäglich und spiegeln unsere sich ständig verändernde Welt wider.

Der Verlust des Arbeitsplatzes mag üblich sein, ist aber finanziell, mental und emotional gesehen dennoch eine stressige Erfahrung. Der unerwartete Verlust des Arbeitsplatzes ist oft mit Gefühlen wie Angst, Besorgnis, Verleugnung, Wut und Traurigkeit verbunden. Es können Fragen zur Identität und zum Zweck einer Person aufkommen. Viele kämpfen mit Gefühlen der Ohnmacht. Ihre Beziehungen und Ihr allgemeines Wohlbefinden können ebenfalls durch den Verlust des Arbeitsplatzes beeinträchtigt werden.

Veränderung bedeutet, sich von der alten Normalität, wie Sie sie kannten, zu verabschieden, was schwierig sein kann. Es kann verlockend sein, sofort das Schlimmste anzunehmen und sich von Angst und Traurigkeit überwältigt zu fühlen. Die Realität ist jedoch, dass Veränderungen auch große Chancen mit sich bringen können.

Die folgenden Vorschläge können Ihnen bei der Navigation durch den Abschiedsprozess und auf Ihrem weiteren Weg helfen.

Veränderungen können auch große Chancen mit sich bringen



Machen Sie sich Ihre Trauer bewusst

Der Verlust eines Arbeitsplatzes ist genau das: ein Verlust. Trauer ist natürlich und normal, wenn man einen Verlust erlebt. Sie können Ihre Trauer verarbeiten, indem Sie sich Zeit dafür nehmen, Ihre Gefühle anzuerkennen, etwa indem Sie sie aufschreiben oder mit einem Freund oder einer Fachkraft darüber sprechen.



Achten Sie auf sich selbst

Selbstfürsorge ist sehr wichtig. Ernähren Sie sich gesund. Schlafen Sie ausreichend. Setzen Sie sich mit Menschen in Verbindung, die Ihnen nahestehen. Machen Sie bewusst Pausen, um sich zu entspannen. Vermeiden Sie den übermäßigen Konsum von Alkohol, Drogen und Junkfood. Zeigen Sie Ihren Sinn für Humor. Seien Sie nett zu einer anderen Person. Es lohnt sich, einfach etwas für andere zu tun. Die Chancen stehen gut, dass dies auch die Beziehung zur anderen Person bereichern wird.



Bewahren Sie eine positive Einstellung

Auch wenn Sie Ihren Jobverlust vielleicht nicht unter Kontrolle hatten, können Sie Ihre Einstellung dazu selbst steuern. Möglicherweise kommen Ihnen negative, angstbasierte Gedanken über die Situation und Ihre Fähigkeit, sie erfolgreich zu meistern, in den Sinn. Widersprechen Sie diesen Gedanken absichtlich mit Beweisen für das Gegenteil. Wann haben Sie in der Vergangenheit Herausforderungen erfolgreich gemeistert? Was hat Ihnen damals geholfen? Gibt es etwas, das Sie in dieser Situation anwenden können? Akzeptieren Sie, dass Veränderungen eine Zeit der Ungewissheit mit sich bringen. Sie waren die Dinge gewohnt, wie sie waren. Sie kannten Ihre Rolle und wussten, wie man sie gut ausführt. Jetzt müssen Sie erkunden, wie Ihre neue Normalität aussehen wird. Diese Phase ist geprägt von Unbehagen, aber auch Kreativität.

Eine flexible Denkweise kann Ihnen dabei helfen, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen und neue Möglichkeiten zu erkennen. Menschen können ein breites Spektrum an Emotionen haben – sowohl positive als auch negative –, wenn sie Unsicherheiten verarbeiten. Gestehen Sie sich Ihre Gefühle ein und seien Sie entschlossen, positiv zu denken.



Planen Sie für Ihre finanziellen Bedürfnisse

- Bewerten Sie alle Einkommensquellen. Ihr Unternehmen kann im Rahmen Ihres Ausscheidens aus dem Unternehmen finanzielle und andere Vorteile zur Verfügung stellen. Informieren Sie sich über bereitgestellte Ressourcen und deren Details. Ziehen Sie die Arbeitslosenunterstützung in Erwägung, die von Ihrem Staat angeboten wird.
- Erstellen Sie einen Notfall-Ausgabenplan. Sie können Ihre Ausgaben reduzieren, indem Sie unnötige Anschaffungen vermeiden, bis Sie Ihren nächsten Karriereschritt identifiziert haben.
- Erwägen Sie eine vorübergehende Versicherung. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Krankenversicherung abzuschließen. Ihr früherer Arbeitgeber bietet möglicherweise eine Art von Leistung an.



Bewerten Sie Bildungs- und Karriereziele

Überdenken Sie, was Ihnen bei der Arbeit ein Gefühl von Sinn und Zufriedenheit gibt. Entdecken Sie Möglichkeiten für neue Karrieren und Ausbildungen.



Unternehmen Sie Ihre nächsten Schritte

- **Vernetzen Sie sich** – Sprechen Sie mit Freunden und Bekannten über Ihren Wunschberuf und was Sie in der Rolle bieten können. Bitten Sie sie darum, Sie mit Personen in Verbindung zu bringen, die möglicherweise offene Stellen haben.
- **Erstellen Sie einen Plan** – Die Dauer der Suche nach einem neuen Job kann variieren. Eine Routine beizubehalten und tägliche Ziele aufzuschreiben kann helfen, sich weiter zu motivieren und die Jobsuche produktiv zu gestalten. Bewahren Sie Ruhe. Seien Sie positiv. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können. Ziehen Sie Zeitarbeit in Erwägung, während Sie nach einer Festanstellung suchen.
- **Bauen Sie Ihr Team auf** – Tun Sie sich mit Familienmitgliedern und Freunden zusammen, um Unterstützung zu erhalten. Informieren Sie sich über mögliche Beratungsangebote Ihres Arbeitgebers im Rahmen Ihres Ausscheidens aus dem Unternehmen.



Denken Sie daran:

Dies ist vorübergehend. Sie haben zuvor schon schwierige Dinge überstanden, und Sie werden auch den Verlust Ihres Arbeitsplatzes überstehen. Bleiben Sie positiv und halten Sie Ausschau nach den Möglichkeiten, die diese Veränderung bietet.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC