

# Umgang mit dem Verlust des Arbeitsplatzes

Das heutige Geschäftsumfeld passt sich an Markttrends, neue Konkurrenz, Technologien an und entwickelt sich ständig weiter. Umstrukturierungen, Outsourcing und Personalabbau sind an der Tagesordnung und spiegeln unsere sich ständig verändernde Welt wider.

Der Verlust des Arbeitsplatzes kommt zwar häufig vor, ist aber in finanzieller, geistiger und emotionaler Hinsicht immer noch eine belastende Erfahrung. Ein unerwarteter Verlust des Arbeitsplatzes geht oft mit Gefühlen wie Angst, Sorge, Verleugnung, Wut und Trauer einher. Es können Fragen zur eigenen Identität und zum eigenen Lebenszweck auftauchen. Viele kämpfen mit Gefühlen der Machtlosigkeit. Auch Ihre Beziehungen und Ihr allgemeines Wohlbefinden können durch den Verlust Ihres Arbeitsplatzes beeinträchtigt werden.

Bei einer Veränderung geht es darum, sich von der alten Normalität, so wie man sie kannte, zu verabschieden, was schwer sein kann. Die Versuchung kann groß sein, sofort vom Schlimmsten auszugehen und sich von Angst und Trauer überwältigt zu fühlen. Die Realität ist jedoch, dass Veränderungen auch große Chancen mit sich bringen können.

Die folgenden Vorschläge können Ihnen bei der Bewältigung des Abschiedsprozesses und auf Ihrem weiteren Weg helfen.



## Erkennen Sie Ihre Trauer an

Der Verlust des Arbeitsplatzes ist genau das, ein Verlust. Trauer ist natürlich und normal, wenn man einen Verlust erlebt. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Gefühle aufzuschreiben oder mit einem Freund oder Fachmann darüber zu sprechen. Das kann Ihnen dabei helfen, Ihre Trauer zu verarbeiten.



## Seien Sie gut zu sich selbst

Selbstfürsorge ist sehr wichtig. Essen Sie gut. Schlafen Sie ausreichend. Vernetzen Sie sich mit den Menschen, die Sie lieben. Legen Sie bewusst Pausen ein, um abzuschalten. Vermeiden Sie den übermäßigen Konsum von Alkohol, Drogen und Junkfood. Beweisen Sie Sinn für Humor. Seien Sie nett zu andern. Allein die Handlung, etwas für andere zu tun, ist lohnend und wird höchstwahrscheinlich auch die Beziehung zu dieser anderen Person bereichern.



### Behalten Sie eine positive Einstellung

Auch wenn Sie den Verlust Ihres Arbeitsplatzes möglicherweise nicht unter Kontrolle hatten, sind Sie Herr Ihrer Einstellung. Möglicherweise kommen Ihnen negative, angstbetonte Gedanken über die Situation und Ihre Fähigkeit, sie erfolgreich zu meistern. Kontern Sie diese Gedanken gezielt mit Gegenbeweisen. Wann haben Sie in der Vergangenheit Herausforderungen erfolgreich gemeistert? Hat es Ihnen damals geholfen? Gibt es etwas, das Sie in dieser Situation nutzen können? Akzeptieren Sie, dass Veränderungen eine Zeit der Unsicherheit mit sich bringen. Sie waren an die Zustände gewöhnt. Sie kannten Ihre Rolle und wussten, wie Sie diese gut ausfüllen. Jetzt erkunden Sie, wie Ihr neuer Normalzustand aussehen wird. Diese Phase ist von Unbehagen, aber auch Kreativität geprägt. Eine flexible Denkweise kann Ihnen dabei helfen, unterschiedliche Perspektiven zu berücksichtigen und neue Möglichkeiten zu erkennen. Während die Menschen mit Unsicherheit umgehen, können sie eine große Bandbreite sowohl positiver als auch negativer Emotionen empfinden. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle und nehmen Sie sich vor, positiv zu denken.



### Planen Sie Ihren Finanzbedarf

- **Bewerten Sie alle Einkommensquellen.** Möglicherweise hat Ihr Unternehmen Ihnen im Rahmen Ihres Ausscheidens aus dem Unternehmen finanzielle oder andere Leistungen gewährt. Befassen Sie sich mit den Details und wie Sie die bereitgestellten Ressourcen nutzen können. Informieren Sie sich über die Angebote im Rahmen der Arbeitslosenunterstützung in Ihrer Region.
- **Erstellen Sie einen Ausgabenplan für den Notfall.** Sie können Ihre Ausgaben verringern, indem Sie nicht unbedingt notwendige Einkäufe vermeiden, bis Sie Ihren nächsten Karriereschritt festgelegt haben.
- **Versichern Sie sich vorübergehend.** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Krankenversicherung abzuschließen, und Ihr früherer Arbeitgeber bietet Ihnen möglicherweise bestimmte Leistungen an.



### Bewerten Sie Bildungs- und Karriereziele

Überlegen Sie noch einmal, was Ihnen bei der Arbeit Sinn und Zufriedenheit gibt. Entdecken Sie Möglichkeiten für neue Karrieren und Ausbildungen.



### Machen Sie Ihren nächsten Schritt

- **Netzwerk** – Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Bekannten über Ihren Wunschberuf und was Sie dafür bieten können. Bitten Sie sie, Sie mit Personen in Kontakt zu bringen, die möglicherweise freie Stellen haben.
- **Machen Sie einen Plan** – Die Dauer der Suche nach einer neuen Arbeit kann unterschiedlich sein. Eine Routine beizubehalten und tägliche Ziele aufzuschreiben motiviert und gestaltet die Stellensuche produktiv. Bleiben Sie ruhig. Sehen Sie es positiv. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können. Erwägen Sie eine Zeitarbeit, während Sie nach einer Festanstellung suchen.
- **Bauen Sie Ihr Team auf** – Nehmen Sie Kontakt zur Familie und zu Freunden auf, um Unterstützung zu erhalten. Informieren Sie sich über die Beratungsmöglichkeiten, die Ihnen Ihr Arbeitgeber im Rahmen Ihres Ausscheidens aus dem Unternehmen angeboten hat.



### Denken Sie daran:

Das ist eine Übergangszeit. Sie haben es schon durch schwierige Zeiten geschafft und werden den Verlust Ihres Arbeitsplatzes verkraften. Bleiben Sie positiv und suchen Sie in der Veränderung nach Chancen.



### Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143540-022024 OHC