

# Eine Frage – zwei Meinungen

**Mir ist gekündigt worden. Eigenes Verschulden war nicht der Kündigungsgrund. Keine schöne Situation. Wie kann ich das Beste daraus machen? Ich bewerbe mich natürlich, aber was fange ich mit der Zeit zwischen den Bewerbungen an? Es sind auch schon Absagen gekommen. Wie soll ich mit einer freundlichen, aber floskelartigen Absage umgehen?**

Suzanna, Direktionsassistentin aus Zürich



## Silke Weinig

Wir leben in einer Zeit, in der eine Arbeitsstelle trotz guter Leistung und solider Ausbildung nicht mehr sicher ist. Rational wissen wir das alle, aber eine Kündigung ist dennoch ein emotionaler Tiefschlag. Es ist eine Achterbahn der Gefühle zwischen Angst, Schock, Wut und Frust. Deswegen ist es wichtig, dass Sie darauf achten, dass es Ihnen gut geht. Dabei geht es nicht darum, alles schönzureden oder sich in Zwangsoptimismus zu üben – Sie dürfen auch mal richtig sauer sein oder weinen. Alle Gefühle haben ihre Berechtigung.

Es geht darum, sich nicht unterkriegen zu lassen oder in negative Gedankenspiralen zu verfallen. Je besser Sie sich fühlen, desto leichter können Sie negative Erlebnisse wie Absagen wegstecken – und umso weniger werden Sie sich unter Wert verkaufen. Denken Sie bitte bei jedem Vorstellungsgespräch daran, dass sich das Unternehmen auch bei Ihnen bewerben muss. Sie sind keine Bittstellerin, sondern die Lösung für die freie Position des Unternehmens – falls Ihnen die Firma und der Job gefallen.

In Momenten von Zweifel oder Frust sollten Sie etwas tun, das Sie ablenkt. Perfekt sind Tätigkeiten, die Sie gerne machen und die einfach sind – das kann von Joggen über Singen bis Bügeln oder Badputzen sein. Machen Sie nichts, bei dem Sie sich konzentrieren müssen. Die Gefahr bei kognitiven Aufgaben ist zu hoch, dass Sie nicht aus dem Grübelkarussell rauskommen. Erstellen Sie eine Liste an wohltuenden Tätigkeiten, die Sie beruhigen und bei denen Sie Kraft tanken können.

**Silke Weinig** studierte Wirtschaftsgeografie und Psychologie. Sie ist Trainerin, Coach und Bloggerin für Selbstmanagement.



## Petra Rohner

In Zeiten, als Karriere mit Aufstieg in ein- und demselben Unternehmen verbunden war, wurde eine Kündigung verständlicherweise mit eigenem Versagen in Verbindung gebracht. Heute hat Karriere eine sehr individuelle Bedeutung. Ein Wechsel nach drei bis fünf Jahren ist für viele Mitarbeitenden von Beginn an einkalkuliert und quasi eine Selbstverständlichkeit. Dennoch ist es ein grosser Unterschied, ob der Wechsel selbst gewählt oder von anderen auferlegt wurde.

Aus meiner Sicht ist es wichtig, die Zeit des Bewerbungsprozesses als persönliche Chance und als Projekt zu sehen. Mein Tipp: Erstellen Sie einen Zeitplan und strukturieren Sie Ihren Tag. Ändern Sie die Richtung Ihrer Denkweise. Statt sich zu fragen, wo Sie noch Jobangebote finden können, die Ihrem Profil entsprechen, schauen Sie lieber, welche Unternehmen zu Ihnen passen könnten. Gibt es Firmen draussen, deren Werte und Unternehmenskultur mit Ihren Vorstellungen übereinstimmen? Welche sind das? Gibt es eventuell eine Branche, die Sie noch gar nicht in Erwägung gezogen haben, die aber durchaus ein Match wäre? Wie sind Sie mit diesen Branchen und Unternehmen vernetzt? Jede Recherche, die Sie in diese Richtung machen, jeder Kontakt, den Sie neu aufbauen, bildet für heute und für die Zukunft die Basis für erfolgreiche Bewerbungen.

Auch wenn Ihr Anschreiben ad hoc nicht positiv beantwortet wird: Die Zeit, die Sie investiert haben, war nicht umsonst, sondern für Sie persönlich wertvoll.

**Petra Rohner** ist Inhaberin der PR Consulting GmbH, Erwachsenenbildnerin und gründete die Stiftung SWONET (Swiss Women Network).

**Haben Sie auch eine Frage?  
Schreiben Sie uns: [redaktion@missmoneypenny.ch](mailto:redaktion@missmoneypenny.ch)**