

## FACHBEITRAG

# Jobwechsel: Kündigen in unsicheren Zeiten?



### Eine Kündigung will wohl überlegt sein

Sie sind unglücklich und unzufrieden in Ihrem Job. Am liebsten würden Sie nicht mehr lange zögern und kündigen. Doch die Zeiten sind unsicher – wer weiß, wie sich die Wirtschaft und die Branche, in der Sie tätig sind, in den nächsten Monaten entwickeln wird. Was tun?

Es ist mehr als verständlich, dass man heutzutage zweimal überlegt, bevor man seinem Chef die Kündigung auf den Tisch legt. Denn möglicherweise dauert es länger als man denkt, bis man wieder einen guten Job gefunden hat. Und wenn, dann droht zudem noch das Risiko einer Kündigung in der Probezeit.

Wie können Sie eine fundierte Entscheidung treffen, ob es für Sie – ob Unsicherheit hin oder her – Zeit ist, den Arbeitgeber zu wechseln? Indem Sie nicht vorschnell handeln sondern Ihre Entscheidung in Ruhe vorbereiten und dabei sowohl rationale Gründe als auch emotionale Befindlichkeiten berücksichtigen.

### Diese Fragen sollten Sie sich stellen

Bevor Sie weitreichende Entscheidungen über einen Jobwechsel treffen, sollten Sie sich ein paar wichtige Fragen stellen:

Woher rührt meine Unzufriedenheit?

Sind Sie über- oder unterfordert? Ist Ihre Arbeitslast zu groß? Kommen Sie mit Ihren Kollegen nicht klar? Fehlt es an Entwicklungsperspektiven? Diese und viele Gründe mehr können Anlass für eine Unzufriedenheit sein. Wichtig bei dieser Frage ist es darauf zu achten, wie lange Sie schon unzufrieden sind. Ist es eher ein temporäres Job-Tief, das beispielsweise durch einen langen Urlaub vergehen würde? Oder zieht sich Ihre

Unzufriedenheit schon so lange hin, dass sie Ihnen bereits an die Nieren geht?

Wodurch ließe sich meine Unzufriedenheit verbessern?

Was haben Sie bereits versucht, um Ihre Situation zu verbessern? Vielleicht würde ein ausführliches Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten schon einiges bewegen. Vielleicht können Sie genau in diesem Job lernen, wie Sie mit bestimmten Schwierigkeiten umgehen. Wenn Sie zu schnell die Flinte ins Korn werfen, laufen Sie Gefahr, dass Sie über kurz oder lang in Ihrem nächsten Job wieder unzufrieden sein werden, wenn nicht alles genau nach Ihren Vorstellungen läuft.

Wie schätze ich die Chancen für eine Verbesserung ein?

Wenn Sie die Chancen hoch einschätzen, sollten Sie dringend versuchen, Ihre Ideen für eine Verbesserung auch umzusetzen. Sie werden staunen, wie viel Energie Sie verspüren, wenn Sie (wieder) aktiv werden und auch erste (wenn auch kleine) Erfolge erzielen. Schätzen Sie die Chancen sehr gering, dann versuchen Sie, sich mit den aktuellen Bedingungen zu versöhnen und nicht verändern zu wollen, was Sie nicht verändern können – wenn es auch nur solange ist, bis Sie eine Entscheidung getroffen haben.

Wie sehen meine Chancen am Arbeitsmarkt aus?

Es spricht nichts dagegen, dass Sie sich unverbindlich informieren, wie der aktuelle Arbeitsmarkt für Sie aussieht. Nutzen Sie das zahlreiche Angebot an Jobbörsen im Internet, sprechen Sie gegebenenfalls einen guten Personalberater an. Hören Sie sich im Freundes- und Bekanntenkreis um, aktivieren Sie Ihr Netzwerk.

Wie soll mein neuer Job | Arbeitgeber sein?

Es ist immer gut, wenn man nicht nur irgendwo „weg“, sondern irgendwo „hin“ will. Wie müsste Ihr neuer Job denn aussehen, dass er Ihnen Freude bereitet? In welcher Branche würden Sie gerne arbeiten? Gibt es spezielle Unternehmen, bei denen Sie gerne arbeiten möchten?

Wodurch bin ich für meinen neuen Arbeitgeber interessant?

Welche Gründe sollte Ihr neuer Arbeitgeber haben, um Sie anzustellen? Ihre fachliche Expertise? Ihre guten sozialen Kompetenzen? Ihr großer Erfahrungsschatz? Ihre Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung zu tragen? Machen Sie sich Gedanken über Ihre konkreten Stärken und Schwächen.

Wie flexibel bin ich?

Vorausgesetzt Sie finden Ihren Traum-Job – was ist, wenn dieser in einer anderen Stadt ist? Wie viel Flexibilität und Mobilität sind Sie bereit einzubringen, um sich beruflich zu verändern? Wie offen sind Sie für neue Branchen, Produkte, Firmengrößen?

Wie sehen meine (finanziellen) Rücklagen aus?

Selbst wenn Sie nach den vorangegangenen Fragen Ihre Chancen für einen Wechsel aktuell gut einschätzen – es ist hilfreich, einen Notfallplan zu haben. Auf welche Hilfen und finanziellen Mittel können Sie zurückgreifen, wenn es doch nicht so schnell klappt mit dem neuen Job? Sind Sie bereit, zumindest vorübergehend, auf bestimmte Dinge zu verzichten? (Auto, Restaurants, Urlaub etc.)

Wie gehe ich mit Krisen- und Stresssituationen um?

Ihr Notfallplan sollte nicht nur materielle sondern auch emotionale bzw. persönlichkeitsbezogene Aspekte berücksichtigen. Wie sind Sie in der Vergangenheit mit Krisen und schwierigen Situationen umgegangen? Sind Sie emotional belastbar? Wie risikobereit bzw. sicherheitsbedürftig sind Sie? Wer oder was gibt Ihnen auch in schwierigen Zeiten Halt und Zuversicht?

Wann ist der richtige Zeitpunkt für einen Wechsel?

Möglicherweise ergibt sich die Antwort auf diese Frage aus der Summe aller vorherigen Antworten. Letztendlich sagt Ihnen vermutlich Ihr Gefühl, wann der Zeitpunkt gekommen ist, den Absprung zu wagen – wann Chancen und Risiken in einem guten Verhältnis stehen und Sie auch innerlich bereit sind, mit der Veränderung eines Jobwechsels umzugehen.

Mit großer Wahrscheinlichkeit wird sich für Sie eine Richtung abzeichnen, in die Ihre Entscheidung gehen sollte. Manchmal kommt man allerdings alleine nicht weiter, man steckt in den eigenen Gedanken und Überlegungen fest. Dann ist es vielleicht an der Zeit, dass Sie sich Unterstützung durch ein Job-Coaching holen. Mit einem gut ausgebildeten und erfahrenen Coach fällt es oft viel leichter, die eigene Situation zu beleuchten, Vor- und Nachteile abzuwägen, emotionale Sicherheit zu finden und so eine fundierte und klare Entscheidung zu treffen.

© Christa Beyrer, 2019