

Aktiv werden statt resignieren

# Arbeitslos – was nun?

VON VERENA BIRCHLER

● **Die einen ahnen es bereits, andere trifft es wie der berühmte Blitz vom Himmel: Arbeitslos! Die wenigsten bekommen einen sogenannten «Goldenen Fallschirm». Es trifft auch nicht mehr nur sozial Schwächere. Nein, inzwischen rekrutieren sich die Betroffenen aus allen Branchen und sozialen Schichten. Arbeitslos sein kann man nicht lernen. Man wird es. Von heute auf morgen.**

Der Schock sitzt tief, Zukunftsträume platzen, Familienkrisen stehen an. Was nun? Es ist nicht einfach, aus der Arbeitslosigkeit heraus wieder in einen neuen Job zu kommen. Sich selber auf dem Arbeitsmarkt zu verkaufen ist schwierig, v. a. wenn das Selbstbewusstsein einen Knacks bekommen hat. Wenn einem dann auch noch die Altersguillotine das Leben schwer macht, schwinden die Hoffnung und damit die positiven Zukunftsperspektiven auf ein Minimum. Arbeitslosigkeit ist für die meisten eine persönliche Katastrophe. Und in Katastrophen ist es schwierig, richtig zu reagieren. Da hilft es, strukturiert in diese neue Lebenssituation zu gehen. Zuerst einmal anhalten. Gerade 50-Jährige waren

vielleicht die letzten zehn, zwanzig Jahre in der gleichen Firma tätig. Da hat man sich die ganze Zeit über «daheim» gefühlt. Der Arbeitsplatz war ein Ort der Sicherheit. Im nächsten Schritt geht es darum, sich selber einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Wer bin ich? Was kann ich? Welche Erfahrungen kann ich «auf den Markt» mitbringen? Welche Lebensziele habe ich noch? Wie viel Geld brauche ich um glücklich zu sein? Wie wichtig ist mir mein Beruf? Wie wichtig ist mir die restliche Lebenszeit? In der dritten Phase werde ich aktiv. Betroffene müssen sich genau überlegen, welche Schritte nun die richtigen sind, in welchem Tempo und in welche Richtung sie diese gehen möchten.

## Arbeitslosigkeit muss man nicht einfach hinnehmen

Arbeitslosigkeit ist fast immer eine persönliche Katastrophe. Statt schockiert zu resignieren sollte man möglichst schnell die eigene berufliche Zukunft in die Hand nehmen. Die folgenden Schritte können dabei helfen.

●

### Fakten zum Thema Arbeitslosigkeit

**41 Prozent** beträgt der Anteil der Langzeitarbeitslosen bei den über 50-Jährigen, also bei denen, die länger als ein Jahr arbeitslos sind.

**Rund 60 Prozent** der Arbeitsstellen werden heute über die unterschiedlichsten Netzwerke vergeben. Dazu gehören auch die sozialen Netzwerke wie XING, LinkedIn und andere.

### Einige Arbeitgeber zeigen schon in ihrem Inserat, dass bereits über 40-Jährige bei ihnen keine Chance haben.

Eine Auswertung der «Handelszeitung» von knapp 50 Inseraten des VZ (Vermögenszentrum) im vergangenen April ergab, dass bis auf eine Ausnahme alle Inserate eine explizite Altersbeschränkung aufweisen, die über 40-Jährige ausschliesst. Quelle: derarbeitsmarkt.ch

Schweiz	Aktuelle Quote
Zürich	3,1
Bern	2,2
Luzern	1,8
Uri	0,9
Schwyz	1,5
Obwalden	0,9
Nidwalden	0,9
Glarus	2,1
Zug	2,2
Freiburg	2,5
Solothurn	2,4
Basel-Stadt	3,3
Basel-Landschaft	2,6
Schaffhausen	2,8
Appenzell Ausserrhoden	1,7
Appenzell Innerrhoden	1,0
St. Gallen	2,1
Graubünden	1,3
Aargau	2,7
Thurgau	2,3
Tessin	3,7
Waadt	4,6
Wallis	3,3
Neuenburg	5,0
Genf	5,4
Jura	3,4

Stand 7. 7. 2014, Quelle: Seco

## SCHRITT 1

### **Klären Sie möglichst schnell alle Formalitäten**

Wenn Ihnen eine Kündigung droht oder bereits ausgesprochen ist, nehmen Sie schnellstmöglich Kontakt mit Fachleuten auf, z. B. mit einem der «Regionalen Arbeitsvermittlungszentren» (RAV) ([www.rav.ch](http://www.rav.ch)). Das sind Experten und helfen bei den ersten Schritten in der Arbeitslosigkeit.

Diese Berater stellen auch die richtigen Fragen. Ist die Kündigung ordentlich abgelaufen? Gibt es einen Kündigungsschutz? So sind Betroffene auch sicher, dass sie ihre Arbeitslosigkeit rechtzeitig und korrekt anmelden.

## SCHRITT 2

### **Schätzen Sie sich und Ihre Fähigkeiten richtig ein**

Gerade Arbeitnehmer, die während vielen Jahren beim gleichen Arbeitgeber beschäftigt waren, sind sich oft ihrer Stärken und Schwächen zu wenig bewusst. Zudem ist man direkt nach der Entlassung auch emotional in einer schwierigen Situation. Man ist verletzt, gekränkt. Das Selbstwertgefühl

hat einen deutlichen Knacks erlitten. Also ran und festhalten, wie die eigenen Qualifikationen aussehen. Oft hilft es da, wenn man das zusammen mit Freunden, ehemaligen Arbeitskollegen oder einem Coach macht.

## SCHRITT 3

### **Bewerbungsunterlagen auf den neusten Stand bringen**

Die Bewerbungsunterlagen sollten topaktuell sein. Auch hier lohnt es sich, die Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen. Wichtig ist, dass die Unterlagen komplett digital verwendbar sind.

## SCHRITT 4

### **Bewerbungen schreiben – immer wieder**

Im Bewerbungsschreiben geht es darum, seine Qualitäten für genau diesen Job klar zu machen. Welchen Mehrwert hat ein 50-Jähriger gegenüber einem 30-Jährigen? Es gibt immer wieder Firmen, die bewusst auf eine Generationen-Durchmischung

setzen. Das bedeutet: Keine Zurückhaltung, wenn es darum geht, das eigene Fachwissen und die eigenen Erfahrungen vorzuweisen.

## SCHRITT 5

### **Selber aktiv werden statt nur auf Inserate reagieren**

Stellensuchende sollten von sich aus auf allen Kanälen aktiv sein. Denn ein grosser Teil der offenen Stellen wird nie ausgeschrieben. Rund 60 Prozent der Arbeitsstellen werden heute über die unterschiedlichsten Netzwerke vergeben. Dazu

gehören auch die sozialen Netzwerke wie XING, LinkedIn, Facebook und andere.

## SCHRITT 6

### **Trainieren von Bewerbungsgesprächen**

Bewerbende sollten diese Form von «Verkaufsgespräch» durchaus trainieren. Dafür gibt es gute Anregungen beim RAV. Bloss keine Scheu – Freunde helfen gerne beim Training. Dabei geht es vor allem darum, für sich selber Sicherheit zu erarbei-

ten. Es hilft, wenn man sich selber reden hört. Wer sich nur im Kopf auf das Bewerbungsgespräch vorbereitet, kann nicht sicher sein, dass er die guten Gedanken auch verbal sicher und kompetent überbringt.

## SCHRITT 7

### **Jede Möglichkeit von Weiterbildung nutzen**

Trotz Arbeitslosigkeit sollte man Zeit in die Weiterbildung investieren. Das RAV bietet auch hier viele Möglichkeiten an. Damit beweisen Stellensuchende, dass sie in der Lage sind, auch in schwierigen Zeiten gute Chancen zu nutzen.

## SCHRITT 8

### **... und warum nicht in die Selbständigkeit gehen?**

Zugegeben, dieser Schritt endet manchmal im Fiasko. Trotzdem: Gäbe es eine Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten und Erfahrungen in eine eigene Firmengründung zu investieren?