

Krisencoaching bei Kündigung – Interview mit Anja Gerber-Oehlmann

von Arbeits-abc, arbeits-abc.de - [Link zum Artikel](#)

29. September 2012



1. Hallo Frau Gerber-Oehlmann, in unserem ersten Interview haben Sie uns vom Krisencoaching berichtet. Für viele Menschen kann die Kündigung ein Tiefschlag sein, und sie wissen nicht weiter. Welchen Rat haben Sie für diese Situation?

Vor einer Kündigung ist kein Arbeitnehmer heutzutage gefeit. Da wir uns auf so etwas wie eine Kündigung selten vorbereiten, fühlt sich der Stresslevel ähnlich an wie bei einer Scheidung oder einem Trauerfall. Daher sitzt der Schock meistens tief und man mag mit niemandem darüber sprechen, denn viele schämen sich dafür, weil sie das Gefühl, versagt zu haben, oder ungerecht behandelt worden zu sein, blockiert. Die Emotionen, die dann über uns hereinstürzen, wie Angst, Scham, Ohnmacht, Wut

und Trauer, sind schwer zu ertragen und verwirren uns noch mehr. Hier hilft vor allem eines: sich rasch Unterstützung suchen – bei Freunden, Beratern oder Coaches, die einem helfen, das angeknackste Selbstbewusstsein wieder aufzubauen, Blockaden zu lösen und neue Perspektiven zu entwickeln.

2. Wie sollte man sich bei einer drohenden Kündigung verhalten?

Versuchen Sie fair zu bleiben, auch wenn es schwer fällt. Lassen Sie sich nicht zu emotionalen Äußerungen hinreißen. Jetzt heißt es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Sprechen Sie mit dem Betriebsrat, recherchieren Sie über das Thema Kündigung, lassen Sie sich von einem Anwalt beraten, bevor Sie so etwas wie einen Aufhebungsvertrag unterschreiben.

Bereiten Sie sich vor! Was wäre Ihr Plan B, wenn es zu einer Kündigung kommt? Macht es eventuell Sinn, sich jetzt schon, ungekündigt, woanders zu bewerben?

3. Was kann man tun, wenn man eine Kündigung erhält?

Wenn Sie nicht damit einverstanden sind weil Sie sowieso gehen wollten, schalten Sie im Zweifel lieber einen Anwalt für Arbeitsrecht ein, der die Kündigung auf Rechtmäßigkeit prüfen kann und ggf. Kündigungsschutzklage erheben wird, um für Sie das beste Ergebnis zu erzielen.

4. Kann es als Chance für eine berufliche Veränderung gesehen werden?

Ja natürlich. Wenn wir entspannter mit dem Thema Kündigung umgehen könnten, wäre es leichter, die darin enthaltende Botschaft an uns besser zu verstehen und vielleicht einen Perspektivenwechsel hinzubekommen. Wenn wir ehrlich sind, haben uns der Job oder die Umstände vielleicht schon lange nicht mehr gefallen und wir haben uns nur nicht getraut, etwas anderes zu machen? Jetzt ist die Möglichkeit da, darüber noch ein mal ganz neu nachzudenken.

5. Die Kündigung kann jeden treffen. Welche Menschen sind besonders gefährdet in solch eine Krise zu fallen?

Nun, je mehr Sie an Ihrem Job hängen, und je mehr Sie sich durch den Beruf identifizieren, desto mehr wird Sie das natürlich treffen, denn daraus ziehen Sie ja Anerkennung und Bestätigung. Aber auch, wenn Sie die „Schuld“ nur bei anderen suchen und nicht bereit sind, sich dem zu stellen, was gerade passiert, denn Sie laufen dann Gefahr, sich nur als Opfer zu fühlen. Eine Krise ist eigentlich nichts Schlechtes, sondern eine Aufforderung, sich weiterzuentwickeln und Neues zu entdecken. Wenn man erst mal Abschied von dem Alten genommen und die Trauerphasen durchlebt hat, kann man das Gute darin entdecken und Frieden mit seiner Vergangenheit machen.

6. Wie stürzt man dann nicht in eine Krise?

Das hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Je offener ich für Veränderung bin, desto leichter fällt es mir, mich auf die Realität einzulassen. Je weniger ich eine Kündigung als persönliche Abwertung empfinde, desto flexibler kann ich damit umgehen und das Beste daraus machen. Je mehr Selbstbewusstsein ich entwickeln kann und mir meiner Stärken bewusst bin, desto weniger bedrohlich erscheint mir eine Kündigung. Je mehr Unterstützung ich von anderen erfahre, desto stabiler bleibe ich.

7. Kann eine Krise verhindert werden und wenn ja, wie?

Das Gefühl, in eine Krise zu schlittern kann man vermeiden, wenn man den möglichen Ernstfall schon mal detailliert durchspielt. Der Überraschungseffekt ist dann geringer und hilft, einen klaren Kopf zu bewahren. Eine ehrliche, gedankliche Auseinandersetzung mit den Details des Szenarios **“Jobverlust”** ist die Voraussetzung. Erkenntnisse über zu treffende Maßnahmen, über das finanzielle Risiko, und wie man das abfedern könnte, aber auch über persönliche Eigenschaften und Einstellungen führen dann meist schon zu möglichen Lösungen.

8. Was ist der Sinn von Krisen?

Krisen sind die Art, wie uns das Leben die rote Karte zeigt. Möglicherweise sind wir schon länger auf dem Holzweg. Wie erzeugen mit unseren eigenen Einstellungen unbewusst Druck und Ablehnung, schieben die Schuld grundsätzlich auf **„die da oben“**, und fühlen uns als Opfer anstatt zu Handeln. Wir sehen nicht, wie viele Wahlmöglichkeiten wir in Wirklichkeit haben und dass Angst unser Handeln bestimmt.

Es ist jedoch die innere Einstellung, die uns vor allem krisenfest macht. Manchmal ist aber erst ein Lernprozess nötig, um diese Krisenfestigkeit zu erlangen. Insofern ist die Vermeidung einer Krise gar nicht immer sinnvoll (im Nachhinein). Denn indem wir eine Krise meistern, lernen wir erst, unsere Ängste in Stärken und Selbstvertrauen zu verwandeln und unserem Leben bewusst eine neue Richtung zu geben. Wenn wir unseren eigenen Weg mit neuer Klarheit gehen kann eine Krise auch zu einer positiven Lebenserfahrung werden.

9. Haben Sie noch eine Anmerkung zum Thema Krisencoaching bei einer Kündigung?

Gekündigt zu werden kratzt am Selbstvertrauen, denn unser Status und unsere Identität werden stark geschwächt. Wie soll man sich unter diesen Voraussetzungen wieder aufraffen und am Arbeitsmarkt gut verkaufen? Wie soll man wieder Orientierung bekommen? Woher soll man wissen, worauf man alles achten muss und was jetzt ein guter nächster Schritt wäre? Diese und andere Themen können in einem Krisencoaching als erste Hilfemaßnahme effektiv angegangen werden. In einem weiteren Schritt können dann Berufsalternativen, Visionen, Bewerbungen oder Selbständigkeit besprochen werden.

In dem man im Coaching wieder zu sich und seinen Stärken findet, kann man gelassener und selbstbewusster die Krise meistern und neue Ziele angehen.

Auch Helden dürfen mal scheitern, aber mit der richtigen Unterstützung stehen sie schneller auf und werden wieder erfolgreich.

Über Anja Gerber-Oehlmann

Mein Name ist Anja Gerber-Oehlmann, ich bin verheiratet und wir leben in München. Ich habe Jura studiert und über 10 Jahre in einem internationalen IT Konzern erst als Vertrags- und Verhandlungsspezialisten und später als Account Managerin gearbeitet. Nebenbei habe ich mich als Rechtsanwältin und Business Coach selbständig gemacht, bevor ich in die Geschäftsleitung einer Unternehmensberatung in München gewechselt bin und dort als Prokuristin, Senior Beraterin und Executive Coach tätig war. Seit 2010 habe ich mit GO Ahead Consulting mein eigenes Unternehmen, das vor allem auf Business Coaching ausgerichtet ist.