

# Keine Stelle gefunden?

Wer monatelang eine Stelle sucht und nichts als Absagen bekommt, läuft Gefahr, in eine Krise zu geraten: Man beginnt, an sich selbst zu zweifeln, wird unsicher und mutlos - ausgerechnet jetzt, wo alle Kräfte zusammengenommen werden sollten!

Es ist nicht einfach, dieser Gefahr zu entgehen, aber es gibt Möglichkeiten, ihr zu begegnen. Entscheidend ist zunächst, die Gründe für den Misserfolg herauszubekommen:

- Liegt es daran, dass die absolvierte Ausbildung wenig gefragt ist, wenig Anwendungsbereiche findet?
- Sind die Anstellungsmodalitäten der entscheidende Faktor, das Anstellungspensum oder die fehlende geographische Mobilität, die "falsche" Nationalität oder ungenügende Sprachkenntnisse?
- Bestehen persönliche Handicaps wie gesundheitliche Probleme?

In einem zweiten Schritt ist zu prüfen, wie die Mängel beseitigt oder vermindert werden können. Die Erfahrung zeigt, dass solche Bemühungen Erfolg haben, auch wenn es längere Zeit dauern mag und Arbeitslosigkeit eine grosse Belastung darstellt:

## Die Probleme bei der Stellensuche richtig einordnen

Erwerbslosigkeit ist kein persönlicher Misserfolg, sondern die Auswirkung wirtschaftlicher Realitäten. Es gibt nun eben einmal mehr Stellensuchende als Arbeitsplätze. Wer betroffen ist, hat Pech gehabt, nichts mehr und nichts weniger. Das bedeutet andererseits: Die eigene Situation, das heisst die eigenen Ziele, Voraussetzungen, Vorgehensweisen usw. kritisch hinterfragen.

## Die Erwerbslosigkeit nicht verheimlichen

Erwerbslosigkeit ist keine Schande. Sie braucht schon deshalb nicht verheimlicht zu werden. Noch wichtiger: Wer sich versteckt, gerät in Isolation. Nötig wäre aber vielmehr, durch Kontakte, auch mit Mitbetroffenen, Solidarität zu erfahren, durch die Pflege von Beziehungen Unterstützung, Tipps, Informationen zu bekommen.

## Hilfe und Rat beanspruchen

Hilfe heisst in dieser Situation: Arbeitslosenunterstützung (eine Versicherungsleistung, auf die man Anspruch hat!), professionelle Beratung und Information (dafür sind Ämter und Beratungsstellen schliesslich da!),

## Nicht nachlassen bei der Stellensuche

Auch das ist einfacher gesagt als getan, wenn einmal ein Ordner mit Dutzenden von erfolglosen Bewerbungen gefüllt ist. Trotzdem: die Sorgfalt darf nicht nachlassen, die Initiative nicht verloren gehen. Sich vorübergehend mit einer nicht ganz idealen Tätigkeit zufrieden geben, die Bewerbungsunterlagen überarbeiten und sich besser auf Vorstellungsgespräche einstellen.

## Eine neue Standortbestimmung vornehmen

Es kann nötig werden, die Ansprüche etwas zurückzunehmen - in Bezug auf die Art der Tätigkeit, die Position, die Bezahlung - und den Suchbereich auszudehnen: geografisch, fachlich usw. Wo ist das möglich und noch zumutbar, und wo sind die Grenzen?

## Das Selbstvertrauen nicht verlieren

Wer einmal der Resignation verfällt, mutlos und passiv wird, verliert auch an Chancen, eine Anstellung zu finden. Deshalb ist moralische Unterstützung entscheidend wichtig. Dazu ist vielleicht psychologische Beratung oder Therapie nötig. Auch Selbsthilfegruppen oder Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung können helfen, den Boden unter den Füßen nicht zu verlieren.

Quelle

Erschienen: [www.studienwahl.ch](http://www.studienwahl.ch)

Autorin: Trudy Dacorogna-Merki, K-Tipp