



## Erfahrungsbericht zur Betreuung der Zeit nach der Kündigung meiner Stelle.

Von Martin Ruge Dr. sc. techn. ETH Zürich

Ende Juli 2020 wurde ich von meinem Arbeitgeber nach 14 Jahren im Betrieb gekündigt. Diese Kündigung traf mich überraschend. Ich wurde nach der Kündigung direkt nach Hause geschickt. Die Kündigungsfrist war 3 Monate, so dass ich die nächsten Monate weiter Beschäftigt war. Am Tag nach der Kündigung wurde ich am Morgen zum Personalchef gerufen, der mich über die nächsten Schritte informierte. Der wichtigste Punkt war, dass ich das Angebot einer Outplacements Betreuung erhalten habe, welches ich sofort angenommen habe. Ich erhielt ein Übersichtsblatt mit einer Liste von Betreuungsangeboten sowie eine Kontaktadresse. Der Personalchef fragte mich noch ob er meine Telefonnummer der Firma NEW ME weitergeben könne, dem stimmte ich zu.

Am gleichen Tag wurde ich schon von Herrn Müller angerufen, der sich, die Firma NEW ME und ihre Aufgaben vorstellte. Im Laufe des Gespräches haben wir einen Termin abgemacht, um uns zu treffen und detaillierter das Unterstützungsangebot bzw. das Betreuungsangebot zu diskutieren. Ich fand es unheimlich hilfreich, dass der erst Schritt von Herrn Müller unternommen wurde mich zu kontaktieren. Gerade in dieser schwierigen Zeit der Kündigung hat er es geschafft, mir ein neues Ziel zu geben und mir das Gefühl vermittelt, dass ich diesen kommenden Weg nicht alleine gehen muss, sondern mich jederzeit an das Team von NEW ME wenden kann.

Die ersten Gespräche mit Herr Sigg und Herr Müller waren geprägt durch vertrauensbildende Diskussionen. In denen mir erklärt wurde, dass eine Kündigung relativ oft vorkommt, und dass es nicht unbedingt etwas persönliches sein muss. Es wurde auch betont, dass ich eine gewisse Wut spüren darf, aber ich sollte nicht nur zurückschauen, sondern auch nach vorne schauen. Ein wichtiger Punkt, worauf immer wieder eingegangen wurde, war die Konzentration auf meine Stärken. In diesem Zusammenhang wurden meine persönlichen und beruflichen Erfolge diskutiert. Hierbei wurde darauf geachtet, dass die positive Betrachtungsweise der Situation überwiegt, anstatt die negativen Gefühle.

Regelmässige Besprechungen bei NEW ME unterstützen mich in vielen Bereichen der Stellensuche und auch im privaten Bereich. Mit der Durchführung verschiedener Persönlichkeitsanalysen wurden mir erstens meine Stärken aufgezeigt, was mir geholfen hat neues Vertrauen zu gewinnen. Andererseits wurden mir auch meine Schwächen aufgezeigt und anschliessend diskutiert. Dabei wurde viel Wert darauf gelegt, wie die Schwächen verbessert werden können. Auch wurden hierzu konkrete Massnahmen definiert.

So konnte ich bei den Gesprächen mit Herr Müller und Herr Sigg jederzeit Probleme bei der Arbeitssuche oder Enttäuschungen und Fehlschläge offen ansprechen, reflektieren. Diese Gespräche haben mir geholfen, um aus dem emotionalen Tief zu kommen und eine offene, freie Sichtweise zu bekommen. Herr Müller und Herr Sigg, mit viel Erfahrung beim Coachen und fundierten Kenntnissen im Umgang mit dem RAV, dadurch haben sie mir hilfreiche Empfehlungen geben können, die ich auch umsetzen konnte.

So erfolgte mit der Hilfe von Herr Müller und Herr Sigg eine persönliche Neuorientierung, in dem ich die Zeit der Stellensuche weniger stressvoll erlebte als ich es mir zu Anfang vorgestellt hatte. Dies führte auch dazu, dass ich bei den Vorstellungsgesprächen selbstsicherer auftreten konnte. Ich danke meiner alten Firma, dass sie die NEW ME eingesetzt hat um eine Outplacements Betreuung für mich zu ermöglichen und ich danke auch der NEW ME insbesondere Herrn Müller für die kompetente und sehr hilfreiche Begleitung während der Zeit meiner Arbeitssuche.

August 2021