



Über die Autorin: [Birgit Löding](#) aus Düsseldorf ist selbständig im Bereich Coaching, Karriereberatung und Outplacement. Fach- und Führungskräfte werden von ihr bei der beruflichen Neuorientierung begleitet und u. a. auf Assessment-Center oder Vorstellungsgespräche vorbereitet.

(erschieden am 17.03.2014 im Karriereblog bei dem Online-Stellenportal für den Mittelstand: Yourfirm.de)

Work-Life-Balance bei der Jobsuche



Wer das Gefühl hat, bei der Jobsuche mehr zu arbeiten und unter größerem Druck zu stehen als zuletzt im Berufsleben, ist sicherlich nicht allein. Solche Phasen sind besonders schwer zu meistern, weil man sich auf keine vorgegebene Tagesstruktur mehr verlassen kann. Anerkennung für eigene Leistungen gibt es kaum. Um in Balance zu bleiben, bedarf es daher einer guten Strategie und der richtigen Einstellung.

Diese Tipps haben sich in der Coachingpraxis bewährt:

Trennung verarbeiten

Wenn Sie Ihren Arbeitsplatz nicht freiwillig verlassen haben, hegen Sie evtl. noch Groll oder trauern. Das ist absolut verständlich und notwendig zur Verarbeitung. Solange Sie sich in dieser Phase befinden, binden Sie Ihre Energie allerdings an Ihre Vergangenheit. Reflektieren Sie in dieser Zeit deswegen auch konstruktiv: „Welche Aufgaben und Arbeitsbedingungen haben mir gefallen oder was würde ich in einer neuen Position anders machen z.B. im Umgang mit Kollegen oder Vorgesetzten“ Wollen Sie zu neuen Ufern aufbrechen ist es gut, die „Leinen los zu machen“. Steigen Sie deswegen zügig in die Neuorientierung ein damit Sie Ihre Energien nach vorne richten und schneller positive Rückmeldungen von potentiellen Arbeitgebern bekommen.

Tagesstruktur

Geben Sie Ihrem Alltag eine feste Struktur, bevorzugt angelehnt an den zeitlichen Rhythmus Ihres bisherigen Arbeitsalltages. Legen Sie exakt fest, zu welchen festen Uhrzeiten Sie 5 Tage die Woche an Ihren Bewerbungen arbeiten und wie Sie Ihre Freizeit gestalten. Zum Stressabbau und zur Unterstützung der Ausschüttung von Glückshormonen beispielsweise mit regelmäßigem Sport, der Pflege von Freundschaften etc.

Erfolgstagebuch

Da Sie während der Jobsuche über einen langen Zeitraum kaum Lob und Anerkennung bekommen oder Arbeitsergebnisse vorweisen können, ist es wichtig, dass Sie sich selbst loben und belohnen. Auch das Recherchieren von Arbeitgeberadressen, die Versendung von Unterlagen, das Meistern von Telefoninterviews etc. sollten Sie unbedingt als Teilerfolge auf dem Weg zum neuen Job anerkennen. Dafür verwenden Sie am besten ein Buch, in dem Sie täglich Ihre Erfolge auflisten, für die Sie sich dann regelmäßig mit etwas Schönerem wie z.B. einem Kinobesuch belohnen.

Fortbildungen

Sie wollten schon immer mal eine Englisch-, EDV- oder Rhetorik- Fortbildung machen? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Sie erhalten nicht nur mehr Know-How und ein Zertifikat, sondern können Ihrem Alltag mit fixen Terminen zu mehr Struktur verhelfen, haben Austausch und bekommen regelmäßig positives Feedback zu Ihrer Arbeitsleistung. Manchmal führen diese Fortbildungskontakte auch unerwartet zu einer neuen Position.

Private Unterstützer, Coaches, Karriereberater

Suchen Sie sich Bezugspersonen, die in ähnlicher Situation sind wie Sie und versuchen Sie sich bei regelmäßigen Treffen gegenseitig zu stärken und Feedback zu geben. Erzählen Sie möglichst vielen Menschen in Ihrem Umfeld von Ihrem Veränderungswunsch / Jobsuche. Vielleicht hat Ihr Nachbar oder Friseur nicht nur ein offenes Ohr sondern auch einen tragfähigen Kontakt zu Ihrem nächsten Arbeitgeber. Meiden Sie aber Menschen, die Ihre Umorientierungswünsche kritisieren und Sie in Ihren Bemühungen schwächen.

Coaches und Karriereberater können Ihnen darüber hinaus helfen, dass Sie sich klarer über Ihre Stärken, Werte und Ziele werden. Zusätzlich können Sie Ihnen ein realistisches Bild vom Arbeitsmarkt sowie wichtige Kontakte zu Headhuntern und Arbeitgebern vermitteln.

Drum prüfe wer sich ewig bindet...

Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe bei der Wahl einer neuen Position und nicht die erstbeste Vakanz bei der Sie evtl. Gefahr laufen nach einiger Zeit wieder Z.B. krank zu werden, den Job zu verlieren oder in konflikthaften Strukturen zu arbeiten. Stimmt die langfristige berufliche Zielrichtung in dieser Position für Sie? Ist es ein Seitschritt? Wenn ja- wie wollen und können Sie diesen später verargumentieren?