

## Mutmachen nach einer Kündigung

Die Corona-Pandemie beeinträchtigt das Leben vieler. Öffentliche Veranstaltungen fallen aus und bieten keine Unterhaltung und Ablenkung mehr. Aber auch die Wirtschaft leidet stark. Viele Arbeitnehmer sind in Kurzarbeit oder wurden gar gekündigt. Da kommt das „Mutmachbuch“ von **Everhard Uphoff** wie gerufen – darin gibt Uphoff Tipps, wie man mit einer Kündigung umgeht. Außerdem gibt er inspirierende Einblicke, wie Menschen damit umgegangen sind und nähert sich dem Arbeitsmarkt auch von einer sachlichen, analytischen Perspektive aus. Der Autor, ehemaliger Passauer Student, hat im PNP-Gespräch die wichtigsten Fragen beantwortet und Tipps zum Thema Kündigung gegeben.

*Wie sind Sie auf die Idee gekom-*

*men, das „Mutmachbuch“ zu schreiben?*

Ich habe vor fünf Jahren selbst meine Arbeit verloren und mich dann intensiv mit dem Thema Kündigungen auseinandergesetzt. Man sucht da nach Zuspruch. Ich habe das dann damals auch googelt und fand nichts zu dem Thema. Dann habe ich überlegt, was ich nun machen will und nichts hat sich richtig angefühlt. Letztendlich habe ich mich dann dazu entschieden, freiberuflich zu arbeiten und auch, dieses Buch zu schreiben.

*Wie raten Sie Betroffenen mit einer Kündigung umzugehen?*

Corona ist oft ein Beschleuniger von Prozessen, die schon im Gange sind. Viele Firmen reagieren dann so, dass sie jetzt in dieser finanziell schwachen Zeit diese Umstellungen vornehmen. Ein Beispiel hier wären die Banken, da hat ja die Digitalisierung Einzug

gehalten und die wenigsten gehen noch in die Bank. Die Leute müssen sich fragen: Wohin bewegt sich meine Branche? Ganz wichtig ist, sich nicht entmutigen zu lassen, sondern nach neuen Perspektiven Ausschau zu halten. Es geht darum, die Wartezeit gut und sinnvoll zu nutzen. Ich rate da zu Weiterbildungen. Ich habe auch Mandanten, die mit 57 wieder eine gute Stelle gefunden haben. Ganz wichtig ist einfach, mental stark zu bleiben.

*Was ist das Positive an einer Kündigung?*

Das Positive ist, dass man gezwungen ist, ein Stück weit zu evaluieren. Hat mir mein Job überhaupt Spaß gemacht? Sehe ich mich vielleicht auch anderswo? Wo liegen meine Prioritäten, will ich mehr Zeit für meine Familie? Auch gut ist, dass man so aus seiner Komfortzone kommt. Es ist wichtig, dass man da selbstbestimmt raus-



**Everhard Uphoff** – Foto: privat

geht. So hat man die Möglichkeit, Schritte in die richtige Richtung zu machen. Manchmal braucht es auch eine Krise, um sich selbst zu finden. Das ist bei jedem ein Prozess, aber bei jedem ein sehr individueller und persönlicher.

*Was können Chefs oder Personaler da noch lernen?*

Es gibt da zwei Arten. Einmal ist es so, dass die Kündigung menschenfreundlich stattfindet, der Chef be-

dankt sich noch bei dem Arbeitnehmer beispielsweise. Das ist ein ganz anderer Ton und dem Gekündigten fällt es leichter, damit abzuschließen. Wenn man aber mit Sicherheitsmann, der einen rausbegleitet, gekündigt wird und sich zum Beispiel der Chef nicht mal persönlich verabschiedet, ist das schwierig. Das ist dann auch für die Firma und das Arbeitsklima schlecht, schließlich bekommen das die anderen Mitarbeiter mit.

*Wie soll sich die Kündigungskultur in der Gesellschaft ändern?*

Ich wünsche mir, dass das kein Tabuthema mehr ist und dass wir Gekündigte in der Gesellschaft nicht stigmatisieren. Das kann jedem passieren und das wird in Zukunft mit der vierten industriellen Revolution auch noch öfter passieren. Wir sollten lernen, damit offen umzugehen. Der Umgang mit einer Kündigung ist ein wichtiger Prozess, das ist auch ein Stück erwachsen werden. – pas