

# Gekündigt – zum Glück!

## 20 Mutmach-Geschichten für den Neustart

Als ich das Chefbüro betrat, saßen beide Geschäftsführer am Besprechungstisch. Was hatte das zu bedeuten?

Einer sagte plötzlich: „Wir trennen uns von Dir.“ Einfach so, aus dem Nichts heraus. Der andere gab keinen Ton von sich. Funkstille. Die Worte trafen mich unvorbereitet und mitten ins Mark. Ich war geschockt, sprachlos, wusste gar nicht, was ich antworten sollte. Meine Stimme war weg, die Miene versteinert, ich spürte, wie ich blass wurde, mir war kalt. Ich verlor das Gefühl für Raum und Zeit, konnte mich später nicht mehr daran erinnern, wie lange ich da saß auf meinem Stuhl, mit dem Rücken zur Wand, erstarrt, fassungslos. Und dann verspürte ich nur noch einen Wunsch. Ich wollte weg, den Raum verlassen.

Ich hörte mich sagen, dass ich jetzt gehen würde, stand auf, drehte mich um und verließ wie ferngesteuert den Raum. Schnurstracks ging ich in mein Büro und packte meine persönlichen Gegenstände zusammen. Ich war überfordert mit der Situation, wollte einfach nur raus, weg. Auf dem Weg nach draußen begegnete ich keiner Menschenseele. Tief erschüttert fuhr ich nach Hause, suchte einen Zufluchtsort, um mich zurückzuziehen und zu verkriechen.

### Kopf hoch und raus aus der Schockstarre

Ja, so ist es bei mir gelaufen und damit wurde ein Prozess in Gang gesetzt, der bis heute andauert. Der mich durch Höhen und Tiefen führte, in die Verzweiflung, in die Hoffnung und am Ende ins Glück. Als ich für mich wieder Boden unter den Füßen hatte, wollte ich dazu beitragen, dass andere Menschen, die in diese Situation geraten, es leichter haben.

Mein Buch will Dich, liebe Leserin und lieber Leser, dabei unterstützen, vorbereitet zu sein, Fehler in einer für Dich sicher emotional aufwühlenden Zeit zu vermeiden und vor allem handlungsfähig zu bleiben. Denn wer in eine Position gedrängt wird, aus der heraus nur eine Reaktion und keine Aktion mehr möglich ist, wer gefühlt mit dem Rücken zur Wand steht, braucht gute Informationen und einen kühlen Kopf. Das ist aber schwierig, wenn die Emotionen hochkochen und kaum ein klarer Gedanke zu fas-



sen ist. Dieses Buch kann Dich davor bewahren, in einer Schockstarre zu verharren oder in die Opferrolle zu schlüpfen. Es hilft Dir dabei, mit hoch erhobenem Kopf und strukturiert an die Aufarbeitung dessen heranzugehen, was mit Dir geschehen ist.

Als ich zu Hause war, merkte ich, dass ich etwas unternehmen wollte. Ich hatte meinen Job verloren und wusste überhaupt nicht, was ich in dieser Situation zu tun hatte. Innerhalb kürzester Zeit war ich emotional in einen absoluten Ausnahmezustand geraten und konnte nicht mehr klar denken. Plötzlich sah ich mich mit vielen neuen Themen konfrontiert, über die ich mir bisher nie wirklich Gedanken gemacht hatte: Aufhebungsvertrag, Rechtsschutz oder Kündigungsschutzklage. Damit kannte ich mich nicht aus. Ich kam auf die Idee, mich übers Internet schlauzumachen. Doch schnell verlor ich mich bei der Suche im Netz und fand nicht wirklich das, was ich in diesem Moment brauchte.

### Fehlendes Wissen rund um Jobverlust und Kündigung

Im Nachhinein kann ich sagen, dass meine eigenen Erfahrungen in der Notsituation mich dazu motiviert haben, dieses Buch zu schreiben. Denn eines habe ich für mich gelernt: Der häufig vom Arbeitgeber ausgeübte Druck in heißen Phasen kann einen in Zeitnot bringen und Panik auslösen. Wie gut, wenn dann sinnvolle Informationen und wertvolle Erfahrungsberichte ehemalig Betroffener aus erster Hand vorliegen.

Denn vielen fehlt – wie mir damals – das Wissen rund um Kündigung und Jobverlust. In dieser Situation sind konkrete Lösungsvorschläge gefragt, wie mit der beruflichen Krise umzugehen ist, um am Ende bestmöglich wieder herauszukommen.

Umbrüche werden in naher Zukunft schon deshalb mehr zum beruflichen Alltag gehören, weil unsere Arbeitswelt im Wandel ist. Die Rede ist von der Industrie 4.0, der vierten industriellen Revolution, in der wir uns aktuell befinden und die innerhalb des aktuellen Jahrzehnts vieles grundlegend verändern wird. Gleichzeitig wird das Klima in der Arbeitswelt rauer. Selbsterhalt, Macht, Besitzverhältnisse, Ego und Abhängigkeiten spielen dabei eine Rolle. Aussprüche wie „Wer zahlt, schafft an“ oder „Ober sticht Unter“ verdeutlichen einleuchtend, worum es geht. Oft erst an zweiter Stelle, wenn überhaupt, folgt die Sache an sich – und ganz am Schluss dann der Mensch. Gemeinsam an einem Strang zu ziehen

und eine vorhandene Vision wahr werden zu lassen, wird zur Nebensache. Doch genau das brauchen wir in Zukunft immer mehr, wenn wir Umbrüche überwinden und neue Systeme schaffen wollen, um unsere Arbeitswelt menschlich und fair umzugestalten.

### Unprofessionelle Trennungskultur in den Unternehmen

Leider zeigt sich in der Praxis aber häufig das Gegenteil: In den Unternehmen lässt der Umgang miteinander sehr zu wünschen übrig. Der Mensch wird zum Kostenfaktor degradiert, ausgetauscht und entsorgt, wenn er überflüssig, unbequem oder zu teuer geworden ist. Das spiegelt sich auch in der Art und Weise wider, wie Firmen sich von ihren Mitarbeiter\*innen trennen. Noch immer gibt es zu viele Unternehmen, die respektlos und unanständig mit ausscheidenden Mitarbeiter\*innen verfahren. Wie ein Vorgesetzter mit einem/einer Mitarbeiter\*in im Trennungsprozess umgeht, ist mitentscheidend. Kommt es zu einer ungunstigen Trennung, kostet das oftmals unnötig Geld, Zeit und Nerven – bei allen Beteiligten. Eines gilt in jedem Fall, ob jemand selbstverschuldet seine Arbeit verloren hat, bewusst oder unbewusst zum Jobverlust beigetragen hat oder einfach zur falschen Zeit am falschen Ort war: Fällt der Arbeitsplatz weg, löst das einen Veränderungsprozess in uns aus.

### Wer sollte das Buch unbedingt lesen

Und genau hier setze ich mit meinem Buch an: In den letzten drei Jahren habe ich mit mehr als 100 Fach- und Führungskräften aller Hierarchiestufen gesprochen, die aus unterschiedlich großen Unternehmen sowie Branchen stammen. Sie alle haben berufliche Umbrüche erlebt und sind mal mehr, mal weniger heftig emotional Achterbahn gefahren. Manche von ihnen haben die Veränderung selbst herbeigeführt, andere wurden dazu gezwungen, ihren Arbeitsplatz zu räumen. Meine Gespräche mit ihnen habe ich in Form von Interviews ausgearbeitet. Alle Personen, die hier ihre Geschichten erzählen, wurden zum Schutz anonymisiert dargestellt. Mir war vor allem wichtig zu erfahren, was bei den Einzelnen jeweils zur Job-Krise geführt hat, wie sie diese Phase erlebt haben, welche Hindernisse bestanden und aus dem Weg geräumt wurden – und wie es ihnen letztendlich gelungen ist, wieder auf die Beine zu kommen. Damit möchte ich Betroffenen zeigen, dass sie in ihrer Not nicht allein sind. Vielen anderen ist dasselbe Schicksal widerfahren und sie haben es gemeistert.

Natürlich steht die Frage im Raum, wer davon profitieren kann, dass sich die Interviewten geöffnet haben und andere vertrauensvoll an ihren Erfahrun-

gen teilhaben lassen. Ganz klar: Dieses Mutmacher-Buch ist genau richtig für Arbeitnehmer\*innen, bei denen absehbar der Arbeitsplatz wegfallen wird sowie diejenigen, die bereits freigestellt wurden, frisch gekündigt sind oder schon in der beruflichen Neuorientierung stecken. Viele Gekündigte kommen alleine klar. Dennoch ist dieses Buch gut geeignet für sie, weil es sie darin bestärkt, alles richtig gemacht zu haben oder gerade zu machen. Es gibt emotionalen Halt und hilft dabei, sich nicht unterkriegen zu lassen. Und: Die Betroffenen erkennen womöglich, dass die Beweggründe, die zur Kündigung geführt haben, nichts mit ihnen als Person zu tun haben. Diese Erkenntnis hilft ungemein, das Erlebte schneller zu verarbeiten und hinter sich zu lassen.

Darüber hinaus können Menschen in Führungsrollen das Buch hervorragend nutzen. Denn es zeigt auf, welchen wirtschaftlichen Schaden eine unprofessionelle Trennungskultur im gesamten Unternehmenssystem anrichten kann. Wer seine Managementaufgaben effizient erfüllen will, muss verstehen, was es bedeutet, Mitarbeiter zu führen und zu verabschieden.

**Alles in allem erfährst Du in diesem Buch, wie die Arbeitswelt von heute tickt, wie Du Dich optimal auf eine Kündigung und die Phase danach vorbereiten kannst, wie Du einen neuen Weg für Dich findest und was auf emotionaler Ebene dabei geschieht. Kurzum: Es geht darum, wie Du Fehler vermeidest und das Beste für Dich herausholen kannst.**

**Gekündigt – zum Glück! ist als Ebook, Paperback und Hardcover über Tredition, Amazon und den Buchhandel verfügbar.**



Foto: privat

#### Über den Autor

Everhard Uphoff ist waschechter Friese, Baujahr 1971. Er hat an der Universität Passau, in Spanien und den USA studiert, langjährige Erfahrung als Marketing- und Vertriebsleiter, erfolgreich eine internationale Marke aufgebaut sowie eine Trainer- und Coachingausbildung (BDVT/ICF) absolviert. Heute berät er als Trennungsexperte Fach- und Führungskräfte, die ihren Job verlieren werden oder verloren haben. Er begleitet sie bei dem oft langwierigen und harten Prozess vom Ausstand bis zum Neustart.