

## Mein Weg durch die (Arbeits-)Krise

Vielleicht wackelt Ihr Arbeitsplatz, droht Ihnen die Kündigung? Was können Sie in dieser Situation aktiv tun, um Ihren Arbeitsplatz wenn möglich zu sichern oder die Weichen für Ihre berufliche Veränderung richtig zu stellen?

Hier einige Anregungen, Tipps und Tricks für Ihren Weg durch „die Krise“:

- 1. Werden Sie aktiv**  
Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand. Verlassen Sie Ihre „Komfortzone“. Machen Sie konstruktive Pläne für Ihre Zukunft. Lassen Sie neue Perspektiven entstehen und denken Sie in neue Richtungen. Handeln Sie – statt passiv darauf zu warten, was vielleicht passieren könnte. Und suchen Sie sich Unterstützung dabei.
- 2. Analysieren Sie Ihre Jobsituation - so wie sie wirklich ist**  
Entwickeln Sie zunächst ein klares Bild Ihrer tatsächlichen Situation im Beruf. Machen Sie eine Ist-Analyse und schauen Sie genauer hin. Was ist wirklich los? Wo besteht tatsächlich Handlungsbedarf? Und welche Alternativen bestehen bereits jetzt für Sie?
- 3. Machen Sie Ihren „persönlichen Notfallplan“**  
Überlegen Sie, wie lange Sie ohne Einkünfte finanziell über die Runden kommen und welche Möglichkeiten der „Überbrückung“ es für Sie gibt. Auch das verschafft Ihnen innere Freiräume und Handlungsspielraum.
- 4. Handeln Sie authentisch!**  
Tun Sie nur das, was wirklich zu Ihnen passt und was aus Ihrem Inneren kommt. Lassen Sie sich von anderen nichts „aufschwätzen“. Tun Sie nur das, wobei Sie ein gutes Gefühl haben.
- 5. Erstellen Sie Ihr persönliches Stärkenprofil**  
Finden Sie heraus, was Sie auszeichnet, welche „Alleinstellungsmerkmale“ Sie haben, was Sie unverwechselbar, zu etwas ganz Besonderem macht. Und welchen „Nutzen“ (nur) Sie bieten. Das stärkt zum einen Ihr Selbstbewusstsein und zeigt Ihnen zum anderen, in welche Richtung Sie sich entwickeln können. Außerdem erhalten Sie eine wertvolle Grundlage für Ihr „Selbstmarketing“. Das heißt Sie erhalten fundierte und stichhaltige Argumente, wie Sie sich selbst gut verkaufen können – innerhalb Ihrer Firma und außerhalb.
- 6. Bereiten Sie schon mal Ihre Bewerbungsunterlagen vor**  
Das verschafft Ihnen die Möglichkeit, im Bedarfsfall schnell zu handeln und schafft Ihnen weitere innere Freiräume. Sie brauchen dann nur noch in die Schublade zu greifen und können loslegen. Wertvolle Tipps zu Ihrer Be-Werbung erhalten Sie auf meiner Website.
- 7. Werden Sie aktiv in Ihrer „Selbst-PR“ – betreiben Sie Selbstmarketing!**  
Egal, ob Sie in Ihrem Unternehmen bleiben und dort für bessere Zukunftschancen sorgen wollen, oder ob Sie sich nach außen verändern wollen: Machen Sie, wann immer es geht, positiv auf sich aufmerksam! Dies gilt für jeden Ihrer Auftritte: im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation, in einem Meeting, durch Ihren Internet-Auftritt und Ihre Arbeit. Tun Sie das, was Ihnen wirklich am Herzen liegt. Fallen Sie positiv auf als „Problemlöser“. Und: „Verkaufen“ Sie Ihren ganz individuellen „Mehrwert“. Denn: Klappern gehört zum Handwerk.
- 8. Identifizieren Sie Ihre Ziele**  
Denken Sie darüber nach, was Sie wollen, wohin Sie wollen. Und natürlich darüber, was der (Arbeits-) Markt braucht. Entwickeln Sie klare Perspektiven, wohin die Reise für Sie gehen soll. Ihre Ziele beflügeln Sie und geben Ihnen Kraft.

**9. Hegen und pflegen Sie Ihre Netzwerke**

„Geben und nehmen“ – die Grundregel des Netzwerkers. Geben Sie, wann immer möglich, um auch im Bedarfsfall nehmen zu können. Ihre beruflichen und privaten Kontakte sind „Goldes wert“. Gerade in schwierigen Zeiten. Investieren Sie mit Engagement in Ihre vorhandenen Beziehungen und knüpfen Sie, wann immer möglich, gezielt neue Kontakte.

**10. Suchen Sie sich professionelle Unterstützung**

Ein Berater, Coach oder Mentor kann Ihnen den entscheidenden Kick geben und bringt Sie weiter. Werden Sie aktiv.

Wenn Sie Unterstützung dabei haben wollen, Orientierung zu finden, Ihre Stärke(n) zu entdecken und neue Perspektiven zu entwickeln für Ihren Weg im Beruf - mit Feedback von außen, dann rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail. Ich freue mich auf Sie!



**Gaby Regler**

**Laufbahn-und Karriereberatung**

Telefon: 089/158 91 446  
Mobile: 0151/124 00 878  
Internet: [www.gabyregler.de](http://www.gabyregler.de)  
E-Mail: [mail@gabyregler.de](mailto:mail@gabyregler.de)  
Blog für Frauen: [Für Frauen. Von Frauen.](#)