In deiner Firma wird umgebaut, in der Kaffeeküche geht ein Gerücht herum, seit Wochen gibt es Kurzarbeit. Den Sportkurs hast du abgesagt, den Urlaub nicht geplant, Freunde vertröstet: „Erst, wenn klar ist, wie es weitergeht." Und in der Arbeit machst du nur noch, was dich absichert. Bei der **psychologischen Flexibilität aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** (englisch *psychological flexibility*) lässt du die Angst um den Job mitkommen, statt erst auf Sicherheit zu warten – und tust trotzdem jeden Tag einen kleinen Schritt für das, was dir wichtig ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT ist nicht die Angst selbst das Problem, sondern dass dein Leben auf Pause geht: Du wartest, bis alles sicher ist – und verschiebst bis dahin, was dir wichtig ist. Das Warten fühlt sich vernünftig an. Doch so eine unsichere Phase dauert oft Monate – dein Leben wird kleiner, und die Angst bekommt mehr Raum. Ein Bild dafür ist ein Wartezimmer mit Nummernzettel: Du traust dich nicht hinaus, weil gerade jetzt deine Nummer kommen könnte – und draußen findet dein Leben statt.

Warten, bis alles sicher ist

Sport, Urlaub, Freunde verschoben – das Leben wird kleiner, die Angst größer

→

Mit der Angst losgehen

„Da ist die Angst um meine Stelle. Sie darf mitkommen." – und heute ein kleiner Schritt

So geht es

1. **Tag 1: Was habe ich verschoben?** – drei Dinge, die du auf später gelegt hast, „bis klar ist, wie es weitergeht". Das ist keine Liste deiner Fehler, sie zeigt nur, wie viel Raum die Angst schon hat.
2. **Was ist mir wichtig?** – ein Wert in der Arbeit (zum Beispiel: gute Arbeit, auf die ich stolz bin) und einer daneben (gesund bleiben, für meine Familie da sein). Ein Wert ist eine Richtung, keine Aufgabe zum Abhaken. Dazu dein Satz für die Angst.
3. **Tag 2 bis 7: jeden Tag ein Werte-Schritt** – morgens die Angst einschätzen (0–10), dann ein kleiner Schritt, in ein paar Minuten machbar, im Wechsel in der Arbeit und daneben. Abends abhaken und: Wie sehr habe ich heute gelebt, statt zu warten (0–10)?

ACT heißt nicht: Finde dich mit allem ab. Es heißt: Die Angst darf mitkommen, und du entscheidest trotzdem, wohin du gehst. Kommt der Gedanke „Bin ich der Nächste?", bemerkst du ihn als Gedanken – erst das Gefühl benennen, dann handeln.

Wenn es nicht gleich klappt

„Ich kann nichts planen, solange ich nicht weiß …"? Nur heute, nur ein Schritt. Die Angst wird beim Schritt größer? Am Anfang normal – sie darf mitkommen. Fühlt sich sinnlos an? Nicht fragen, was er bringt, sondern ob er zu deinem Wert passt. Tag ausgelassen? Am nächsten Tag weitermachen. Dazu Episode 2: Achtsamkeit · Episode 3: Ressourcentraining.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in Gruppenprogrammen mit Leitung, unter anderem mit Menschen, die Schwierigkeiten im Beruf hatten – nicht als Arbeitsblatt allein und nicht speziell bei der Angst vor Jobverlust. Die Belastung sank im Durchschnitt um ein kleines Stück. Auf den Einsatz im Beruf hatte das Programm keinen Einfluss.

Wichtig: Angst um den Job ist eine verständliche Reaktion auf eine echte Unsicherheit und keine Krankheit – die Übungen ändern nicht deine Firma, aber wie sehr die Angst deinen Alltag bestimmt.
Angst bestimmt seit Wochen Schlaf, Stimmung oder Familie? → Episode 7.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Fragen zu Recht, Geld oder Bewerbung? → Eigene Beratungsstellen.

Die Angst darf mitkommen. Du musst nicht warten, bis alles klar ist – heute ein kleiner Schritt reicht.

Mein Jobangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du über die Zukunft deiner Stelle gegrübelt?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich ein Gerücht oder eine Mail aufgewühlt?	3	2	2
3. Wie sehr hattest du das Gefühl, nichts tun zu können?	3	2	1
4. Wie sehr hast du Dinge, die dir wichtig sind, verschoben?	2	2	1
5. Wie sehr hat die Jobangst deinen Abend oder Schlaf belastet?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 7 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Was habe ich verschoben – und was ist mir wichtig?

Was habe ich verschoben, „bis klar ist, wie es weitergeht“? (keine Liste deiner Fehler)

1 Sportkurs abgesagt

2 Urlaub nicht geplant

3 in der Arbeit nur noch abgesichert

Was ist mir wichtig? (eine Richtung, keine Aufgabe)

ein Wert in der Arbeit

gute Arbeit, auf die ich stolz bin

ein Wert daneben

gesund bleiben, für meine Familie da sein

Mein Satz für die Angst (sie darf mitkommen – du gehst trotzdem in deine Richtung)

„Da ist die Angst um meine Stelle. Sie darf mitkommen.“

Kommt der Gedanke „Bin ich der Nächste?“: als Gedanken bemerken – erst das Gefühl benennen, dann handeln.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag ein Werte-Schritt (morgens Angst + Schritt, abends abhaken; im Wechsel in der Arbeit und daneben)

Tag	**Angst morgens** 0–10	**Mein Werte-Schritt heute** (klein, in ein paar Minuten machbar)	**wo?** Arbeit / daneben	**erledigt** ✓	**„gelebt statt gewartet“** 0–10
2	7	Sportkurs wieder angemeldet	daneben	✓	4
3	8	Bericht sorgfältig fertig gemacht	Arbeit	✓	5
4	6	Freundin angerufen	daneben	✓	6
5	8	Kollegin in Ruhe etwas erklärt	Arbeit	–	3
6	6	Urlaubstage mit Familie angeschaut	daneben	✓	6
7	5	neuem Kollegen gern geholfen	Arbeit	✓	7

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich wieder angefangen, obwohl noch nichts entschieden ist?

Sport, Freundin angerufen, wieder mit Freude gearbeitet

Was mache ich weiter?

jeden Tag ein Schritt – auch ohne Klarheit

Dazu Episode 2: Achtsamkeit · Episode 3: Ressourcentraining

BEISPIEL

Die Angst darf mitkommen. Du musst nicht warten, bis alles klar ist – heute ein kleiner Schritt reicht.

Mein Jobangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du über die Zukunft deiner Stelle gegrübelt?			
2. Wie sehr hat dich ein Gerücht oder eine Mail aufgewühlt?			
3. Wie sehr hattest du das Gefühl, nichts tun zu können?			
4. Wie sehr hast du Dinge, die dir wichtig sind, verschoben?			
5. Wie sehr hat die Jobangst deinen Abend oder Schlaf belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 7 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Was habe ich verschoben – und was ist mir wichtig?

Was habe ich verschoben, „bis klar ist, wie es weitergeht“? (keine Liste deiner Fehler)

1 _____

2 _____

3 _____

Was ist mir wichtig? (eine Richtung, keine Aufgabe)

ein Wert in der Arbeit

_____

ein Wert daneben

_____

Mein Satz für die Angst (sie darf mitkommen – du gehst trotzdem in deine Richtung)

_____

Kommt der Gedanke „Bin ich der Nächste?“: als Gedanken bemerken – erst das Gefühl benennen, dann handeln.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag ein Werte-Schritt (morgens Angst + Schritt, abends abhaken; im Wechsel in der Arbeit und daneben)

Tag	**Angst morgens** 0–10	**Mein Werte-Schritt heute** (klein, in ein paar Minuten machbar)	**wo?** Arbeit / daneben	**erledigt** ✓	**„gelebt statt gewartet“** 0–10
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich wieder angefangen, obwohl noch nichts entschieden ist?

_____

Was mache ich weiter?

_____

Dazu Episode 2: Achtsamkeit · Episode 3: Ressourcentraining