In deiner Firma wird umgebaut, in der Kaffeeküche geht ein Gerücht herum, seit ein paar Wochen gibt es Kurzarbeit. Und immer wieder kommt der Gedanke: „Ich kann eh nichts tun." Also wartest du nur noch ab. Beim **Ressourcentraining aus der Arbeitspsychologie** (*resource-building*) sortierst du, **was in deiner Hand liegt**, bereitest dich darin in kleinen Schritten vor und spielst vorher durch, was du tust, wenn etwas schiefgeht. **Gemeint sind deine eigenen Kräfte und Möglichkeiten – nicht Geld.**

Warum es sich hält

Aus Sicht der Arbeitspsychologie macht vor allem das Gefühl, nichts tun zu können, die Unsicherheit so schwer: Wer merkt, dass er sich vorbereiten kann, fühlt sich weniger ausgeliefert. Grübeln fühlt sich an wie Vorbereitung, doch Grübeln ist nicht Planen: Beim Grübeln drehst du dich im Kreis, beim Planen kommt ein Schritt heraus – und danach hörst du auf.

Notfallkoffer
Man packt ihn, bevor man ihn braucht. Die meisten öffnen ihn nie – und sind trotzdem ruhiger, weil er da ist.

→

Vorbereiten statt abwarten
Du bereitest dich nicht vor, weil das Schlimmste sicher kommt, sondern weil schon das Packen beruhigt.

So geht es

1. **Tag 1 · Zwei Spalten:** Barometer ausfüllen. Links bis zu vier Dinge, die in deiner Hand liegen, rechts bis zu vier, die nicht in deiner Hand liegen. Die rechte Spalte einmal durchlesen und bewusst zur Seite legen.
2. **Tag 2 · Ein Punkt, drei Schritte:** aus der linken Spalte einen Punkt wählen, der dir wichtig ist und machbar wirkt. In drei kleine Schritte zerlegen, jeder mit Termin.
3. **Tag 3–7 · jeden Tag ein Schritt:** eintragen, ob erledigt, dazu dein Kontrollgefühl vorher und nachher (0–10) und eine kurze Notiz.
4. **Tag 5 · Rückschläge vorher durchspielen:** Was kann schiefgehen? Was fühle ich dann? Was tue ich dann, und mit wem?
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Welchen Punkt nehme ich mir als Nächstes vor?

Gerade aufgewühlt von einer Nachricht? Erst runterkommen, dann planen.

Wenn es nicht gleich klappt

Links fällt dir nichts ein? Auch die kleinsten Dinge zählen – eine einzige Frage zu stellen, ist schon ein Punkt. Ein Schritt geht schief? Dafür ist das Feld von Tag 5 da. Die rechte Spalte lässt dich nicht los? Schreib den Gedanken noch einmal auf und leg ihn wieder zur Seite.

Gut zu wissen: 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. Den Job retten kann keine Übung. Die Übung gibt dir keine Ratschläge zu Bewerbung oder Recht – sie trainiert, was in deiner Hand liegt. Ehrlich: Geprüft wurden Gruppentrainings mit Trainerinnen und Trainern in Betrieben und für Menschen nach einem Jobverlust – nicht als Arbeitsblatt allein. Bei Menschen, die schon vorher stark niedergeschlagen waren, half das Training in einer Studie nicht – dann ist Begleitung der bessere Weg.

Wichtig: 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.
Dazu Episode 1: Flexibilität · Episode 2: Achtsamkeit.

Was liegt in meiner Hand?

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: Liegt in meiner Hand / liegt nicht in meiner Hand

In jede Spalte bis zu vier Dinge. Links zählen auch kleine Dinge, zum Beispiel eine Frage stellen.

Liegt in meiner Hand	**Liegt nicht in meiner Hand**
meine Arbeit sichtbar machen	Entscheidung der Geschäftsleitung
bei der Vorgesetzten nachfragen, was geplant ist	die Wirtschaftslage
mit einer vertrauten Kollegin reden	was andere reden
Fragen für eine Beratungsstelle sammeln	

Rechte Spalte: einmal durchlesen – dann bewusst zur Seite legen. Ab jetzt arbeitest du nur mit der linken Spalte.

2 · Tag 2: Mein Punkt + drei Schritte mit Termin

Mein Punkt (aus der linken Spalte, nur einer):

bei der Vorgesetzten nachfragen, was geplant ist

Schritt	**Was tue ich?**	**Termin**
1	3 Fragen aufschreiben, die ich stellen will	Tag 3
2	um ein kurzes Gespräch bitten	Tag 4
3	Gespräch führen, danach notieren	Tag 6

3 · Tag 3–7: jeden Tag ein Schritt

Tag	**Schritt**	**erledigt ✓**	**Kontrolle vorher 0–10**	**Kontrolle nachher 0–10**	**Notiz**
Tag 3	3 Fragen aufgeschrieben	✓	3	5	ging schneller als gedacht
Tag 4	um ein Gespräch gebeten	✓	2	4	Kurze Antwort, Termin am Donnerstag.
Tag 5	Rückschläge durchgespielt (Feld 4)	✓	3	5	weiß jetzt, was ich dann tue
Tag 6	Gespräch geführt	✓	3	5	Noch nichts entschieden, aber ich weiß, wann es Neuigkeiten gibt.
Tag 7	Rückblick, nächster Punkt	✓	4	6	warte nicht mehr nur ab

Kontrolle: 0 = ich bin völlig ausgeliefert · 10 = ich kann etwas tun

4 · Tag 5: Rückschläge vorher durchspielen

Was kann schiefgehen?	**Was fühle ich dann?**	**Was tue ich dann – mit wem?**
keine Antwort von der Vorgesetzten	Enttäuschung	abends mit einem vertrauten Menschen reden
Gespräch läuft schlecht	Wut	am nächsten Tag kurz nachfragen
die Nachricht kommt doch	Angst	Fragen für die Beratungsstelle hervorholen

5 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?

Ich warte nicht mehr nur ab. Ich weiß, wann es Neuigkeiten gibt,

Mein nächster Punkt:

meine Arbeit sichtbar machen

BEISPIEL

BEISPIEL

Was liegt in meiner Hand?

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: Liegt in meiner Hand / liegt nicht in meiner Hand

In jede Spalte bis zu vier Dinge. Links zählen auch kleine Dinge, zum Beispiel eine Frage stellen.

Liegt in meiner Hand	**Liegt nicht in meiner Hand**

Rechte Spalte: einmal durchlesen – dann bewusst zur Seite legen. Ab jetzt arbeitest du nur mit der linken Spalte.

2 · Tag 2: Mein Punkt + drei Schritte mit Termin

Mein Punkt (aus der linken Spalte, nur einer):

Schritt	**Was tue ich?**	**Termin**
1		
2		
3		

3 · Tag 3–7: jeden Tag ein Schritt

Tag	**Schritt**	**erledigt ✓**	**Kontrolle vorher 0–10**	**Kontrolle nachher 0–10**	**Notiz**
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

Kontrolle: 0 = ich bin völlig ausgeliefert · 10 = ich kann etwas tun

4 · Tag 5: Rückschläge vorher durchspielen

Was kann schiefgehen?	**Was fühle ich dann?**	**Was tue ich dann – mit wem?**

5 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?

Mein nächster Punkt: