Angst vor Jobverlust

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 76

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Angst vor Jobverlust: ACT: Psychologische Flexibilität

Episode 2: Angst vor Jobverlust: Achtsamkeit: Achtsamkeitstraining im Beruf

Episode 3: Angst vor Jobverlust: Arbeitspsychologie: Ressourcentraining

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

In deiner Firma wird umgebaut, in der Kaffeeküche heißt es, eine Abteilung wird zusammengelegt – vielleicht deine. Dann kommt eine Mail deiner Chefin: „Hast du morgen kurz Zeit?“ In Sekunden läuft im Kopf ein ganzer Film: das Gespräch, der Abend mit der Familie, was die anderen denken. Beim **Achtsamkeitstraining im Beruf** übst du jeden Tag ein paar Minuten, deinen Atem und deine Gedanken zu bemerken – und machst bei einem Gerücht oder einer Mail drei Minuten Pause, bevor du reagierst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Achtsamkeit ist nicht der erste Schreck das Problem, sondern dass dein Kopf aus einem Gerücht in Sekunden einen ganzen Film macht – und du mitten in diesem Film lebst statt in deinem Tag. Der Film fühlt sich an wie die Wirklichkeit; wer mittendrin sitzt, merkt nicht, dass es ein Film ist. Wegdrücken klappt selten. Ein Bild dafür ist das Kino im Kopf: Du stehst auf und gehst kurz vor die Tür. Der Film läuft weiter – aber du siehst wieder den Flur, das Licht und die Leute.

Mitten im Film
Mail gelesen – sofort das ganze Gespräch, die Familie, die anderen im Kopf

→

Kurz vor die Tür
bemerken, was da ist · eine Minute Atem · der ganze Körper – dann erst antworten

So geht es

1. **Tag 1: deine Auslöser und deine Übungszeit** – vier Auslöser, die dich aus der Bahn werfen (Gerücht, Mail, Betriebsversammlung, Kurzarbeit), und eine feste Zeit und ein fester Ort für deine 10 Minuten.
2. **Jeden Tag 10 Minuten** – sitzen, den Atem bemerken. Kommt ein Gedanke an die Firma, gibst du ihm ein Wort („Planen“, „Sorgen“) und kehrst freundlich zum Atem zurück.
3. **Beim Auslöser 3 Minuten Pause** – Was ist gerade da: Gedanke, Gefühl, Körper? · eine Minute nur der Atem · den Körper als Ganzes spüren – dann erst antworten oder weiterarbeiten.

Will der Film danach weiterlaufen, schreibst du ein Stichwort auf und schaust es dir später in Ruhe an. Am Abend trägst du ein, was dein Kopf daraus gemacht hat – und was wirklich passiert ist.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Gedanken kommen beim Üben ständig zurück? Genau das ist die Übung – jedes Zurückkommen zählt. Drei Minuten sind in der Arbeit nicht drin? Drei bewusste Atemzüge am Platz, den Rest später. Am Anfang eher unruhiger? Das ist am Anfang normal. Dazu Episode 1: Flexibilität · Episode 3: Ressourcentraining.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Achtsamkeitstrainings in Betrieben, nicht bei der Angst vor Jobverlust. Eine Handy-App ganz ohne Begleitung brachte in einer Studie mit Beschäftigten kaum Vorteile gegenüber Abwarten. Deshalb: regelmäßig üben, möglichst zu festen Zeiten.
Achtsamkeit heißt nicht, dass dir egal ist, was in der Firma passiert. Du musst die Gedanken auch nicht wegbekommen.

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. Für Fragen zu Arbeitsrecht, Geld oder Bewerbungen gibt es eigene Beratungsstellen. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht dranbleibst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.
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.

Erst bemerken, dann reagieren. Jeden Tag 10 Minuten üben – und beim Auslöser 3 Minuten Pause, bevor du antwortest.

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: Meine Auslöser + meine Übungszeit

Meine 4 Auslöser (was wirft mich aus der Bahn?)

1. Gerücht in der Kaffeeküche
2. Mail: „Hast du kurz Zeit?“
3. Betriebsversammlung angekündigt
4. Meldung: weitere Kurzarbeit

Meine 10 Minuten am Tag

Uhrzeit: 7:00, vor der Arbeit

Ort: am Küchentisch

sitzen · Atem bemerken · Gedanken benennen („Planen“, „Sorgen“) · freundlich zurück zum Atem

Die 3 Minuten beim Auslöser: 1 Was ist da – Gedanke, Gefühl, Körper? · 2 eine Minute nur Atem · 3 der ganze Körper – dann erst antworten. Film läuft weiter? Stichwort notieren, später ansehen.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (am Abend ausfüllen)

Tag	Übung Minuten ✓	Auslöser	Pause gemacht ✓	Anspannung vorher 0–10	Anspannung nachher 0–10	Was hat mein Kopf daraus gemacht?	Was ist wirklich passiert?
1	☑ 10	Gerücht in der Kaffeeküche	☑	7	5	„Meine Abteilung ist weg.“	noch nichts entschieden
2	☑ 10	Mail „Hast du morgen kurz Zeit?“	☑	8	5	„Morgen ist Schluss.“	nächster Tag: Urlaubsplanung
3	☑ 8	Kolleginnen tuscheln	☑	6	4	„Die wissen mehr als ich.“	ging um etwas anderes
4	☑ 10	Versammlung angekündigt	☐	7	7	„Da wird der Abbau verkündet.“	erst nächste Woche – vergessen
5	☐ –	Meldung: Kurzarbeit verlängert	☑	6	4	„Bald bin ich ganz weg.“	3 Atemzüge am Platz, nichts Neues
6	☑ 10	abends Firmenmails	☑	5	3	„Ich verpasse etwas.“	nichts Neues im Postfach
7	☑ 10	Betriebsversammlung	☑	7	5	„Jetzt bin ich dran.“	Umbau erklärt, für mich noch offen

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich bemerkt habe

Der Film startet am schnellsten bei Mails am Nachmittag.

Nach der Pause war die Anspannung meist niedriger.

Mein Plan für die nächste Woche

10 Minuten weiter jeden Morgen

Pause auch bei Gerüchten in der Kaffeeküche

Dazu Episode 1: Flexibilität · Episode 3: Ressourcentraining

BEISPIEL

Erst bemerken, dann reagieren. Jeden Tag 10 Minuten üben – und beim Auslöser 3 Minuten Pause, bevor du antwortest.

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: Meine Auslöser + meine Übungszeit

Meine 4 Auslöser (was wirft mich aus der Bahn?)

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Meine 10 Minuten am Tag

Uhrzeit: _____

Ort: _____

sitzen · Atem bemerken · Gedanken benennen („Planen", „Sorgen") · freundlich zurück zum Atem

Die 3 Minuten beim Auslöser: 1 Was ist da – Gedanke, Gefühl, Körper? · 2 eine Minute nur Atem · 3 der ganze Körper – dann erst antworten. Film läuft weiter? Stichwort notieren, später ansehen.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (am Abend ausfüllen)

Tag	**Übung** Minuten ✓	**Auslöser**	**Pause gemacht** ✓	**Anspannung vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Was hat mein Kopf daraus gemacht?**	**Was ist wirklich passiert?**
1	☐		☐				
2	☐		☐				
3	☐		☐				
4	☐		☐				
5	☐		☐				
6	☐		☐				
7	☐		☐				

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich bemerkt habe

_____

_____

Mein Plan für die nächste Woche

_____

_____

Dazu Episode 1: Flexibilität · Episode 3: Ressourcentraining

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: