Und was kommt *JETZT?*

AUF ALTE STEINE KÖNNEN SIE BAUEN?
42 Prozent der Deutschen, die vor Corona einen Jobwechsel planten, gingen lieber auf Nummer sicher und sind im alten Job geblieben. Dabei hätten sich gerade in der Krise echte Chancen ergeben können

FOTO: YAROSLAV DANYICHENKO/STOCKSY

Nervös, wie es im Job weitergeht? Chillen Sie ihr (Arbeits-) Leben! In Zukunft wird's besser. Denn Sie bekommen eine neue **Superpower dazu: die Unsicherheitstoleranz.** Die lässt sich sogar trainieren …

TEXT: BIANCA LEPPERT

6 Min. Lesedauer

Wetten, Sie sind nach dieser Pandemie stärker als vorher? Sie werden sich mit vagen Situationen im Leben bald besser arrangieren zu können. Mit mehr Gelassenheit, Mut und weniger Grübeln. Denn Sie haben die Fähigkeit dazubekommen, Unsicherheiten auszuhalten. Expert*innen nennen diese Superkraft: Unsicherheitstoleranz.

Besonders im Job kann uns derzeit das Vertrauen in eine sichere Zukunft fehlen. Es ploppen Fragen auf, die neu für uns sind. Bleiben wir für immer im Homeoffice? Wird mein Team umstrukturiert? Was, wenn das Unternehmen pleitegeht? Oder die Aufträge als Freelancer komplett wegbrechen? Und wie erfindet man sich nach einer Kündigung neu? Hello, Sorgenkarussell! Aber je öfter wir im Leben am Ende ohne Drehwurm aus risikoreichen Momenten rauskommen, desto weniger schwindlig wird uns davon. Und wir nehmen neue „Gefahren" mit Schulterzucken …

WOHER KOMMT DIE UNSICHERHEIT NUR?

Kontrollverlust – wie wir ihn aktuell erleben – kann ziemlich mürbe machen. „Wir sind risikoscheue Wesen", sagt Psychologe und Buchautor Nils Spitzer („Schritte ins Ungewisse"). „Menschen brauchen ein gewisses Maß an Gewissheit." Die gibt uns Sicherheit und ist eine Art Angstbewältigung. Das beweist ein Experiment aus dem Jahr 2006: Die Proband*innen hatten die Wahl zwischen einem starken sofortigen Stromschlag und einem schwächeren in der Zukunft und entschieden sich für den stärkeren. Die Kernspintomografie zeigte: Das Gehirn hatte mehr mit dem ungewissen Ereignis zu kämpfen als mit dem unmittelbar bevorstehenden Stromschlag. Heißt: Die Angst vor einem Jobverlust kann schlimmer sein als eine Kündigung selbst! Wer Unsicherheiten nur schwer ertragen kann, macht sich Sorgen und bewertet die Gefahr riskanter, als sie ist. „Sorgen sind eigentlich ein Lösungsversuch", sagt Psychologe Nils Spitzer. „Man hat ein Problem und versucht, eine Lösung zu finden. Aber schnell steht man vor der nächsten Frage." Etwa am Beispiel Homeoffice: Wie lange wird das andauern? Oje, dann brauche ich statt dem Küchentisch einen neuen Schreibtisch. Aber eigentlich passt der ja nirgendwo hin! Was, wenn ich für immer hier sitze und meine Kollegen nie wiedersehe? „Wenn man Unsicherheiten nur schwer aushalten kann, dann erlebt man ein Gefühl von Angst", so Nils Spitzer.

> DIE ANGST VOR EINEM JOBVERLUST KANN SCHLIMMER SEIN ALS DIE KÜNDIGUNG SELBST!

SIND WIR ALLE ÄHNLICH EINGESCHÜCHTERT?

Die meisten Menschen hassen es, nicht zu wissen, was kommt. Manche kommen mit ungewissen Situationen im Leben aber besser klar als andere. Sind Sie der Typ, der schon Plan B, C, D, E und F für den Fall einer Kündigung in der Tasche hat? Oder denken Sie: „So what? Ich finde schon was Neues." Typ eins? Dann nehmen Sie eine größere Bedrohung als andere wahr und versuchen, sich vorsorglich zu schützen. Generell spielt unsere Erziehung eine Rolle, wie gut wir vage Situationen aushalten können. „Es gibt keine spezielle Untersuchung, ob die Gene verantwortlich sind", sagt der Experte. „Aber wir wissen, dass Leute, die schon früh im Leben neugierig oder risikoscheu sind, das auch bleiben. Es scheint eine Verbindung zu geben. Wer als Kind in der Familie dosiert mit Unsicherheit konfrontiert wurde, hat die besseren Karten. Ein überbehütender Erziehungsstil oder Vernachlässigungen bewirken eher die Scheu vor Dingen, die nicht kalkulierbar sind." Die gute Nachricht: Wir können die Fähigkeit der Unsicherheitstoleranz wie einen Muskel trainieren. ›

SCHRITT 1:

Really? Wahrscheinlichkeitsrechnung für Anfänger

Okay, der Gedanke daran, in Kurzarbeit zu müssen, mag gruselig sein. Aber wie wahrscheinlich ist das wirklich? Und falls die Chancen sehr groß sind: Ist es tatsächlich existenzbedrohend oder empfinden Sie das nur im ersten Moment so? Willkommen beim ersten Schritt, Unsicherheit besser tolerieren zu können. Indem wir die Situation nüchtern betrachten und relativieren. Werden Sie unter der Brücke landen? Wahrscheinlich eher nicht. Außerdem wirkt ein eigentlich beklemmender Gedanke an dieser Stelle irre befreiend: 100 Prozent Sicherheit sind ohnehin eine Illusion, trotz Trilliarden von Notfallplänen. „Das sollte man sich klarmachen“, so Nils Spitzer. Dann geht man nämlich einfach Arm in Arm mit der Ungewissheit durchs Leben. Und mal ehrlich: Immer zu wissen, was als Nächstes kommt? Gähn! Das kann auch furchtbar langweilig sein.

SCHRITT 2:

Im Worst Case bin ich vorbereitet!

„Es ist wichtig, alle möglichen Ausgänge einer Situation durchzuspielen. Schauen Sie, welche Handlungsmöglichkeiten Sie haben“, rät der Psychologe. Etwa bei der Angst vor einer Kündigung: Tritt der Fall nicht ein, läuft alles weiter wie immer. Und wenn doch, machen Sie vielleicht eine Fortbildung in einem Feld, das Sie schon immer interessiert hat, außerdem einen Monat Pause, weil ohnehin alles furchtbar stressig war, und dann aktivieren Sie Ihr Netzwerk, um eine Stelle zu finden. „Wenn man die Schritte sieht, die man gehen kann, scheint die Situation bewältigbar“, sagt der Experte. „Ansonsten starrt man manchmal das, was schiefgehen kann, derart an, dass man nicht mehr weiterdenkt.“

SCHRITT 3:

Sei Pippi, nicht Annika

Statt sich an einen perfekten Lebenslauf und die festgetackerten Life Goals zu klammern, kann die Haltung „Das könnte spannend sein“ helfen. Frei nach Pippi Langstrumpf: Ich mach’ mir die Welt, wie sie mir gefällt. Ob Sie neue Aufgaben bekommen, die Abteilung umstrukturiert wird oder sogar die Kündigung droht: Wer offen für Neues ist, kommt jetzt besser klar als diejenigen, die am Bestehenden festhalten. Vielleicht finden Sie durch Neugier eine neue Berufung, die Sie sonst nie für sich entdeckt hätten? Oder machen sich selbstständig, weil Sie sich nie aus dem sicheren Hafen der Festanstellung heraus getraut hätten? Klingt nach Freiheit und Chancen? Yes! „Wichtig ist, dass man sich nicht zu sehr durch die Unsicherheit bedroht fühlt“, meint Nils Spitzer. „Es gilt, die reale Gefahr für sich selbst zu hinterfragen.“ Wir müssen ungewisse Abschnitte in unserem Leben also nicht abfeiern. Es genügt, sie zu tolerieren.

WIR MÜSSEN UNGEWISSE ABSCHNITTE NICHT ABFEIERN. ES GENÜGT, SIE ZU TOLERIEREN.

SCHRITT 4:

Yes, I can!

Machen Sie sich Ihre Stärken und Fähigkeiten bewusst. Hier empfiehlt der Experte kleine Übungen: Fahren Sie ohne Smartphone und Navigationssystem in eine neue Stadt, ohne vorher zu checken, wo es etwa freie Parkplätze gibt. Finden Sie sich nicht zurecht, fahren Sie eben wieder nach Hause. Andere Idee: Jemand anderes bestellt für Sie ein exotisches neues Gericht. Falls es nicht schmeckt, lachen Sie gemeinsam darüber, wie grauenhaft der Quallensalat war. „So merkt man, dass kleine Unsicherheiten gar nicht so tragisch sind und man immer eine Lösung findet. Das kann auf den Beruf ausstrahlen“, sagt Nils Spitzer.

SCHRITT 5:

Sie sind der Boss!

Was können Sie trotz der kniffligen Umstände beeinflussen? Holen Sie sich in einem gewissen Maß Kontrolle und Sicherheit zurück. Etwa, indem Sie sich im Homeoffice selbst Struktur geben und einen festen Tagesablauf mit Routinen kreieren. „Vielleicht kann ich das so gestalten, dass mir Vorteile bleiben? Etwa mal eine Stunde früher aufzuhören, ohne dass es jemand merkt. Oder den ganzen Tag in der Jogginghose arbeiten. Dadurch sieht man, dass das Ungewisse bis zu einem gewissen Grad gestaltbar ist“, sagt Nils Spitzer. Statt sich zu fragen „Wo bin ich in 20 Jahren?“, ist es besser, nur noch auf Sicht zu planen. „Genau das lernen wir aktuell“, meint er. Und dafür dürfen wir uns ruhig ein bisschen Zeit geben.

DIE ZEIT IST JETZT
Im Gegensatz zu Arbeitnehmer*innen ist die Stimmungslage bei Unternehmen zuversichtlich: Seit dem Tiefpunkt des Lockdowns haben sich die Jobangebote verdoppelt, fast jede*r dritte Arbeitgeber*in will wieder einstellen

FOTO: YAROSLAV DANYLCHENKO/STOCKSY

Bach®
ORIGINAL BACH-BLÜTEN
RESCURA®

Hält dich in Balance

Nr 1* IM BACH-BLÜTENMARKT

Aus RESCUE wurde RESCURA
Sonst änderte sich nichts.

Frage deinen Apotheker
Die Original Bach®-Blütenmischung

www.bachrescura.de BachRescuraDeutschland

* Insight Health Marktdaten MAT 03/2021 | Absatz Marke Bach RESCURA®