

Freundin, 17.06.2009

„Eine Chance zu wachsen“

Expertin Susanne Bohn über Jobverlust,
Ernährer-Mythen und Familienmanagement



Karriere-Coach
Susanne Bohn
(susannebohn.de)

**freundin: Mein Partner wird arbeitslos:
Wie unterstütze ich ihn am besten?**

Susanne Bohn: Wichtig ist, nicht in Panik auszubrechen. Jobverlust löst meistens Ängste, Wut und Trauer aus – der Partner braucht Zeit, um diese Gefühle zu verarbeiten. Deshalb sollten Sie viel Verständnis aufbringen und ihn nicht sofort mit Ratschlägen und Zweckoptimismus überrollen.

Was können wir tun, wenn dadurch unser finanzielles Fundament ins Wanken gerät?
Bewahren Sie einen kühlen Kopf und rechnen Sie erst mal durch, welche Ausgaben anstehen – dann sehen Sie in etwa, wie lange Sie mit Abfindung oder Arbeitslosengeld auskommen. Davon hängt auch ab, wie wählerisch Ihr Partner bei der Jobsuche sein darf. Der Bankberater kann Ihnen sagen, wie Sie mit festen Verpflichtungen (Schulden, Rentensparplan etc.) umgehen.

Was ändert sich, wenn ich nun die Hauptverdienerin bin?
Wird der eigene Job durch solche Umstände wichtiger, ist das für viele Frauen eine Chance, zu wachsen und mehr Gleichberechtigung in der Beziehung zu erreichen. Das bedeutet aber auch, dass der Druck, sich im Beruf zu beweisen, größer wird. Lassen Sie sich nicht verrückt machen – und sorgen Sie für Ausgleich in der Freizeit.

Wie bringe ich meinen Mann dazu, mich mehr zu unterstützen, was Haushalt und Familie betrifft?
Sicher nicht, indem Sie ihn wie einen dummen Jungen behandeln. Setzen Sie sich zusammen, um die Aufgaben der Woche gemeinsam aufzuteilen. Und versuchen Sie, nicht in die Rolle der Lehrerin zu schlüpfen. Sondern akzeptieren Sie, wenn er z. B. beim Einkaufen oder Kinderbetreuen nicht alles genauso macht wie Sie.

Was muss ich beachten, wenn ich meine Teilzeitstelle aufstocke oder eine neue Stelle annehme?
Sie können Ihrem Chef sagen, warum Sie mehr arbeiten wollen – Hauptsache, er sieht Ihre Motivation! Achten Sie darauf, dass die Aufstockung vertraglich festgehalten wird. Kommen mehr Aufgaben dazu, können Sie die Gelegenheit nutzen, Ihr Gehalt neu zu verhandeln. Bevor Sie die Firma wechseln, sollten Sie prüfen, ob diese Stelle mehr Sicherheit verspricht: Als neue Mitarbeiterin sitzen Sie bei Personalabbau auf dem Schleudersitz.

Was hilft mir, mit der Mehrbelastung klarzukommen?
Stress entsteht eher durch Unzufriedenheit als durch Anstrengung. Wenn es uns gut geht, können wir viel mehr leisten. Nehmen Sie die schwierige Situation als Herausforderung – auch für Ihre Partnerschaft. Wenn Sie sich gegenseitig aufbauen, kommen Sie beide voran.