

**Wie  
geht's  
dir?**



wie «INTERESSIERT»



wie «MÜDE»



wie «WÜTEND»



wie «GESTRESST»



wie «OPTIMISTISCH»

**Gesund auf dem Weg zum nächsten Job.**  
Tipps für psychische Gesundheit während der Stellensuche.

# DIE STELLENSUCHE IST ANSPRUCHSVOLL

Bist du auf Stellensuche? Stehst du vor einer ungewissen beruflichen Zukunft? Der Umgang mit Unsicherheit ist nicht einfach. Mit dem Stellenverlust fallen die vertraute Tagesstruktur und viele soziale Kontakte aus dem Arbeitsleben weg. Manche Menschen können gut damit umgehen. Andere fühlen sich einsam, vermissen das Gefühl, eingebunden zu sein, oder machen sich grosse Sorgen, ob sie wieder eine gute Stelle finden werden.

Wenn die Belastungen rund um die Stellensuche gross werden, finanzielle Sorgen oder andere Probleme dazukommen, kann plötzlich alles zu viel werden. Deshalb ist es wichtig, dass du deine psychische Gesundheit während der Stellensuche stärkst und deine Abwehrkräfte gegen Belastungen mobilisierst.

## STÄRKE DEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Hier findest du Tipps, die dir dabei helfen können, mit der herausfordernden Situation umzugehen. Probiere sie aus und beobachte, was dir guttut. Es ist auch okay, wenn du mal keine Zeit dafür findest. Versuche, eine gesunde Balance zu halten zwischen dem, was du tun solltest, und dem, was du tun möchtest.



**DARÜBER  
REDEN**

**Seite 4**



**IN KONTAKT  
BLEIBEN**

**Seite 5**



**UM HILFE  
FRAGEN**

**Seite 6**



**SICH  
BETEILIGEN**

**Seite 7**



**SICH SELBST  
ANNEHMEN**

**Seite 8–9**



**AN SICH  
GLAUBEN**

**Seite 10–11**



**NEUES  
LERNEN**

**Seite 12**



**SICH  
ENTSPANNEN**

**Seite 13**



**IN BEWEGUNG  
BLEIBEN**

**Seite 14**



**KREATIVES  
TUN**

**Seite 15**

## DARÜBER REDEN

Die Stellensuche kann belasten. Manchmal fühlen wir uns dabei besorgt, gestresst, traurig, hilflos oder wütend. Darüber zu sprechen, fällt nicht immer leicht. Aber es kann helfen, denn über Probleme reden wirkt entlastend.

Überlege dir, mit wem du offen über deine Situation sprechen möchtest. Möglicherweise haben Personen aus deinem näheren Umfeld bereits bemerkt, dass es dir nicht gut geht. Aber aus Rücksichtnahme oder Angst, etwas Falsches zu sagen, haben sie dich nicht darauf angesprochen. Es hilft, wenn du das Gespräch suchst und ihnen sagst, wie es dir geht. Manchmal fällt es leichter, mit jemandem zu sprechen, der etwas Abstand hat und von der Situation nicht mitbetroffen ist.

## ERFAHRUNGSWISSEN SAMMELN

Bestimmt gibt es eine Person in deinem Umfeld, die ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Frage sie, wie sie die Stellensuche erlebt hat.

Vielleicht kann dir die Person sagen, was ihr geholfen hat, die Krise zu meistern. Gespräche allein lösen keine Probleme, aber sie entlasten und machen Mut.

**Befrage die Person zu ihren Gedanken und Fähigkeiten, die sie damals getragen haben. Sammle das Wissen und werde zum eigenen Experten in Sachen «Stellensuche psychisch meistern». Probiere aus, was für dich funktioniert. Was davon kannst du wiederholen?**

## SCHAMGEFÜHLE SIND UNNÖTIG

Schämst du dich für deine Arbeitslosigkeit? Dieses Gefühl ist verbreitet, und trotzdem gibt es keinen Grund, sich zu schämen. Die meisten Menschen sind mindestens einmal im Leben – ob gewollt oder ungewollt – in einer ungewissen beruflichen Situation. Vielleicht fürchtest du dich vor negativen Reaktionen oder hast Angst, als Versager\*in abgestempelt zu werden. Oftmals bestätigen sich diese Befürchtungen nicht. Beobachte, wie dein Umfeld reagiert, wenn du offen über deine Jobsituation sprichst. Sollte doch mal jemand negativ oder abwertend reagieren, sag dies mehr über die Person selbst aus als über dich.

## DEIN MUT LOHNT SICH!

Du kannst stolz auf dich sein, wenn du zu deinen Gefühlen stehst. Darüber zu reden, ist der erste Schritt, damit du dich besser fühlst. Und du hilfst mit deiner Offenheit anderen Menschen auf Stellensuche, mit der Situation umzugehen.

Auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) findest du Gesprächstipps für Menschen auf Stellensuche.



## IN KONTAKT BLEIBEN

Bei belastenden Veränderungen im Leben ziehen sich viele Menschen zurück. Der Mensch ist jedoch ein soziales Wesen: Wir brauchen Kontakte, Gemeinschaft und Zuneigung. Wer sich über längere Zeit isoliert, vereinsamt und kann erkranken. Wenn du dich einsam fühlst oder dir die sozialen Kontakte von der Arbeit fehlen, solltest du dich mit Freunden und Bekannten verabreden. Auch der Kontakt zu früheren Arbeitskolleg\*innen kann weiterhin gehalten werden. Triff dich mit ihnen zum Mittagessen, Spaziergang oder Sport. Auch sie haben einen Arbeitskollegen oder eine Arbeitskollegin verloren. Sie werden sich vielleicht freuen, wenn du dich bei ihnen meldest.

**Für deine Stellensuche ist es hilfreich, wenn du deine Kontakte pflegst und dein berufliches Netzwerk aktivierst – persönlich wie auch über Social-Media-Plattformen wie LinkedIn.**



## GRENZEN SETZEN

Vielleicht möchtest du, dass dich deine Freunde nicht ständig auf deine Jobsituation ansprechen. Oder es fällt dir schwer zu sagen, dass dein aktuelles Budget es nicht zulässt, auswärts zu essen. Erkläre deinen Freunden, was dir momentan guttut, was möglich ist und was nicht. Die meisten werden mit Verständnis darauf reagieren und deine Offenheit schätzen.

## UM HILFE FRAGEN

Menschen, die dir nahestehen, möchten wissen, wie sie für dich da sein können. Versuche zu benennen, was dir helfen könnte, und frage in deinem Umfeld nach konkreter Unterstützung. Bitte zum Beispiel jemanden, dein Bewerbungsschreiben gegenzulesen. So gibst du deinen Freunden, deiner Partnerin oder deinem Partner eine Handlungsmöglichkeit. Aber vergiss dabei nicht: Es gibt kein Patentrezept für gute Bewerbungen.

Fällt es dir schwer, um Unterstützung zu bitten? Was hält dich davon ab: die Angst, Ablehnung zu erfahren oder jemandem etwas schuldig zu sein? Was auch der Grund sein mag, es gibt bei Weitem mehr gute Gründe, trotzdem um Hilfe zu fragen. Für andere da sein und sich gegenseitig zu unterstützen, gibt Sinn im Leben und stärkt die Beziehung zu den Mitmenschen. Du weisst bestimmt aus eigener Erfahrung, dass Geben ein gutes Gefühl gibt. Scheue dich deshalb nicht, um Hilfe zu fragen – auch dein Gegenüber hat etwas davon.

**Hole berufliche Expertise bei ausgewählten Personen ein. Dieser Einstieg ermöglicht einen Austausch auf Augenhöhe: «Du hast doch viel Erfahrung mit CVs. Kannst du dir bitte meinen bei Gelegenheit anschauen? Es interessiert mich, was du davon hältst.» Oder: «Wo siehst du mich beruflich in fünf Jahren?».**



## SICH BETEILIGEN

Oftmals ist es nicht nur die Arbeit selbst, die einem nach dem Stellenverlust fehlt, sondern es sind beispielsweise die sozialen Kontakte, die Anerkennung oder das Gefühl, gebraucht zu werden. Viele dieser Bedürfnisse können auch ausserhalb der Arbeit befriedigt werden.

**Überlege dir, was du ausleben kannst, das nicht an einen Job gebunden ist: ein Hobby oder ehrenamtliche Tätigkeiten. Wichtig: Freiwilligenarbeit sollte mit der zuständigen RAV-Stelle abgeklärt werden.**

## VERBUNDENHEIT ERLEBEN

Sich in eine Gruppe einbringen oder jemandem Unterstützung anbieten hilft, sich nützlich zu fühlen, und es lenkt von der persönlichen Situation ab. Zudem bietet es eine gute Möglichkeit, neue Bekanntschaften zu knüpfen und Beziehungen zu festigen. Bereite zum Beispiel ein gemeinsames Mittagessen für dich und einen Freund zu oder bring deiner Nachbarin ein Dessert.



## SICH SELBST ANNEHMEN

Wenn die Stelle wegfällt, fällt gleichzeitig ein Pfeiler weg, der für Stabilität im Leben sorgt. Das kann verunsichern. Aber Instabilität und Veränderung bedeuten immer auch neue Aussichten. Auf der Stellensuche gibt es viele Faktoren, die man nicht beeinflussen kann, zum Beispiel den Arbeitsmarkt oder die Konkurrenz. Das Gefühl, «ausgeliefert zu sein», kann aufkommen. Dieses Gefühl lähmt uns. Konzentriere dich darum auf das, was du verändern kannst, und auf die Dinge, die in deiner Macht stehen.



### DU BIST MEHR ALS NUR DEIN JOB

Unsere Gesellschaft definiert sich stark über den Job. Deshalb fühlt sich der Verlust der Stelle für manche Menschen wie ein Identitäts- oder Statusverlust an.

**Was magst du an dir? Auf welche Eigenschaften bist du stolz? Versuche, dich selbst mit all deinen Eigenheiten anzunehmen. Das fördert die eigene Zufriedenheit. Jeder Mensch ist einzigartig und jeder kann etwas besonders gut.**

## ANERKENNE EIGENE LEISTUNGEN

Versuche, den Fokus auf das zu legen, was dir gelingt. Frage dich am Ende jeden Tages, was du geschafft hast und was dir Freude bereitet hat. Mit sich selbst ist man oft strenger als mit anderen Menschen. Man sollte aber auch eigene Leistungen anerkennen.

**Setze dir zum Beispiel kleine und erreichbare Zwischenziele. Erfolgserlebnisse helfen, zuversichtlich zu bleiben. Wenn du dich selbst annimmst, wird auch jemand anderes dein Potenzial erkennen und dich schätzen lernen.**

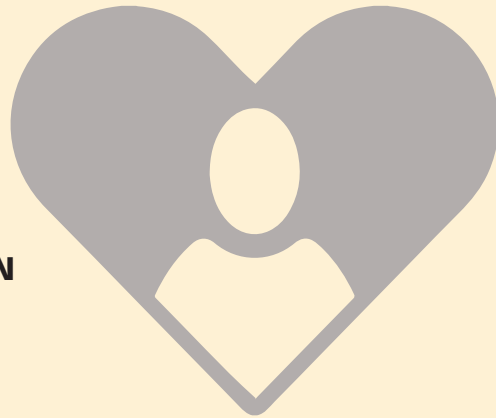
## JEDE ERFAHRUNG IST WERTVOLL

Hast du «Lücken» im CV, weil du früher bereits einmal auf Stellensuche warst, ein Sabbatical nahmst oder länger im Ausland auf Reisen warst? Versuche, diese Zeit nicht als Lücke, sondern als Lebenserfahrung anzusehen, die dich bereichert hat. Niemand ist perfekt und den perfekten beruflichen Werdegang gibt es nicht. Wir können aber aus jeder Erfahrung etwas lernen und uns persönlich weiterentwickeln. Wenn du mit dir selbst im Reinen bist, kannst du bei Bewerbungsgesprächen selbstsicher auftreten und hoffentlich deinen zukünftigen Arbeitgeber von dir überzeugen.

## AN SICH GLAUBEN

Die Stellensuche ist intensive Arbeit und herausfordernd. Man gibt sein Bestes und erhält trotzdem Absagen. Das enttäuscht, frustriert und lässt manchmal Zweifel aufkommen. Führe dir vor Augen, dass du nicht der/die einzige Bewerber\*in bist, der/die Absagen erhält. Versuche, Distanz zwischen

dir und dem Prozess zu schaffen, indem du Absagen nicht als persönliches Versagen einstufst. Absagen gehören zum Bewerbungsprozess und stellen weder deine Person noch dein Können in Frage. Es kann immer nur eine Person die Stelle bekommen. Und dazu gehört auch eine Portion Glück.



## TRAINIERE POSITIVES DENKEN

Du befindest dich in einer vorübergehenden Situation! Mach dir das bewusst. Es ist hilfreich, wenn du dich auf deine Stärken fokussierst. Bleib aktiv auf Stellensuche und gib den Glauben nicht auf, dass es klappen wird: Jede abgeschickte Bewerbung bringt dich deiner nächsten Stelle einen Schritt näher und bedeutet eine Bewerbung weniger.

**Reflektiere regelmässig, was bei dir passiert, wenn du dich bewirbst. Wie fühlst du dich, wenn du eine Absage erhältst? Wie schützt du dich vor negativen Gefühlen? Was hilft dir, damit du mehr in dich selbst vertraust und glaubst, dass es gut kommt?**

## VERGANGENES LOSLASSEN

Fühlst du dich unfair behandelt und hegst du Groll auf deinen früheren Arbeitgeber? Was geschehen ist, ist geschehen und kann nicht rückgängig gemacht werden. Aber du kannst entscheiden, wie du mit schwierigen Erfahrungen umgehst. Natürlich darfst du negative Gefühle zulassen. Aber sie sollten dich nicht bei deiner Stellensuche blockieren. Versuche, Vergangenes loszulassen und stattdessen nach vorne zu schauen. Eine positive Haltung ist hilfreich, insbesondere sich selbst gegenüber, aber auch gegen aussen. Bei einem Bewerbungsgespräch macht es sich nicht gut, wenn der Bewerber nach wie vor in der Opferrolle gefangen ist.

Eine positive innere Überzeugung von sich und der Situation kann geübt werden. Mögliche Antworten, wenn du in einem Bewerbungsgespräch, aber auch von Kolleg\*innen nach der aktuellen Jobsituation und wie du dich dabei fühlst, gefragt wirst: «Nein, ich habe noch keine neue Stelle gefunden. Ich nutze die Zeit, mich weiterzuentwickeln.» Oder, «Ja, die Stellensuche ist wirklich schwierig und sie setzt mir sehr zu. Ich nutze die Zeit, um Neues auszuprobieren.»

## ALLER ANFANG IST SCHWER

Fällt es dir schwer, dich für den Bewerbungsprozess zu überwinden? Der Start ist das Schwierigste. Ist man einmal drin, fühlt es sich nicht mehr so schlimm an. Und das Gute: Mit jeder Bewerbung wird es einfacher.

**Reserviere dir zu einer für dich passenden Zeit eine Stunde am Tag für die Bewerbungen. Nur eine Stunde, dafür mit voller Konzentration! Vielleicht stellst du sogar den Wecker dafür. Leg das Handy oder andere ablenkende Dinge weit weg von dir. Eine weitere Strategie ist es, sich selbst, einer Freundin oder dem Partner zu versprechen, dass man sich bewirbt. Damit wird es verbindlicher.**

## NEUES LERNEN

Neues lernen trainiert das Gehirn und tut der Psyche gut. Wer Neues ausprobiert, bleibt flexibel und entwickelt sich weiter, unabhängig von Alter und Lebenssituation. Um etwas Neues zu lernen, sind weder spezielle Talente noch Vorkenntnisse nötig. Was du dafür brauchst, ist eine Portion Neugierde. Gerade in der sich schnell verändernden Arbeitswelt ist es wichtig, sich weiterzubilden. Erkundige dich nach Angeboten – auch beim RAV.

### SPASS STEHT IM VORDERGRUND

Wer sich weiterbildet, verlässt die eigene Komfortzone, zeigt Experimentierfreude und Offenheit. Dies bringt neue Chancen. Und wer weiss: Vielleicht kannst du das Gelernte auch in deinem zukünftigen Job anwenden.

**Überlege dir, was du schon immer ausprobieren wolltest, für das du aber bis jetzt noch keine Zeit gefunden hast. Das kann eine neue Sprache, ein Instrument, ein Computerprogramm oder etwas sein, dass dein handwerkliches Geschick fordert. Hauptsache, es bereitet dir Freude und passt zu dir.**



## SICH ENTSPANNEN

Bewerben ist anstrengend. Gönn dir Pausen davon! Auch während der Stellensuche hat man Anrecht auf Freizeit, Feierabend und Wochenende. Überlege dir, wie du Energie tanken und deine Freizeit für dich sinnvoll gestalten kannst. Sie soll dir dabei helfen, dich psychisch und physisch zu erholen. Organisiere deinen Tag und teile deine Zeit ein, wie es für dich stimmt – du bist jetzt dein eigener Chef.

Deine Gedanken sollten sich nicht immer um die Stellensuche drehen. Versuche, negative Gedankengänge zu stoppen, und habe keine Angst vor der ungewissen Zukunft. Das Leben selbst ist ungewiss. Achtsamkeitsübungen (Atemübungen, Meditation oder Yoga) wie auch ausgiebige Spaziergänge in der Natur helfen, herunterzufahren und im Hier und Jetzt zu leben.



### BALANCE ZWISCHEN STRUKTUR UND FLEXIBILITÄT

Mit dem Jobverlust fallen die gewohnten Strukturen weg. Viele Menschen haben Mühe mit dieser Veränderung. Sie klammern sich an selbst auferlegte Strukturen, die ihnen das Gefühl von Sicherheit vermitteln. Auch wenn Struktur im Alltag wichtig ist, versuche, dich regelmässig zu entspannen und auch mal nichts zu tun. Werde auf keinen Fall Sklave der eigenen To-do-Liste. Das kann isolieren!

**Durchforste ein bis zwei Mal wöchentlich die Stellenportale. Suche die Stellen heraus, auf die du dich bewerben möchtest. Fokussiere dich auf diese Bewerbungen, bevor du weitere Stellenportale durchsuchst. Schau dich ab und zu um nach Stellen, die nicht deinem Profil entsprechen, sogenannte «Out-of-the-Box Jobs». Vielleicht inspiriert es dich oder zeigt dir eine andere Richtung auf, wenn du bei der Stellensuche feststeckst.**

## IN BEWEGUNG BLEIBEN

Regelmässige Bewegung stärkt den Körper und unterstützt aktiv deine psychische Gesundheit. Das ist besonders in herausfordernden Zeiten wichtig. Sport und Bewegung setzen Botenstoffe frei, die wie natürliche Stimmungsaufheller wirken. Sie tragen zum allgemeinen Wohlbefinden und zur inneren Zufriedenheit bei und helfen uns bei der Bewältigung von Stress.

Für eine erfolgreiche Stellensuche ist es wichtig, dass du gesund bleibst. Achte auf eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und regelmässige Bewegung. Suche eine Sportart oder körperliche Betätigung aus, die sich für dich gut anfühlt und die zu deinem Leben passt. Regelmässig kurze Fitnessübungen zu Hause helfen, dass du dich besser fühlst. Wenn du dich lieber mit anderen Menschen zum Sport triffst, eignet sich Mannschaftssport für dich.



### BAU BEWEGUNG IN DEN ALLTAG EIN

Körperliche Aktivitäten können gut in den Alltag eingebaut werden. Zum Beispiel, indem du zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen gehst. Wichtiger als die Dauer ist die Regelmässigkeit, mit der du dich bewegst. Alle Arten von Bewegung tun gut – besonders an der frischen Luft.

**Verabrede dich mit Freunden zum Joggen oder Spaziergang im nahegelegenen Park. Das schafft Verbindlichkeit und hilft, wenn du dich nicht allein dazu aufrufen kannst. Es ist aber okay, wenn du mal keine Zeit findest, dich an der frischen Luft zu bewegen. Mach dir deshalb keinen zusätzlichen Druck.**

## KREATIVES TUN

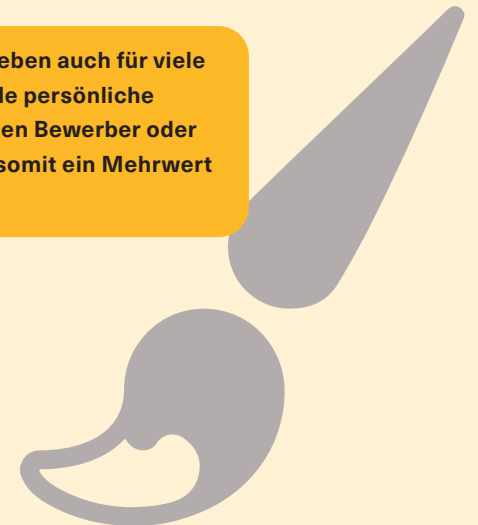
Kreativität inspiriert und schenkt positive Energie. Im Strudel des Alltags vergisst man oft, wie gut es tut, sich kreativ auszuleben. Dabei steckt in allen Menschen Kreativität – sie braucht nur geweckt zu werden!

Hast du in deiner Jugend gerne gemalt oder Tagebuch geschrieben? Dann bereiten dir Malen oder Schreiben bestimmt auch heute noch Freude. Du trällerst regelmässig vor dich hin oder tanzt gerne? Singen und Tanzen tun Körper und Seele gut, egal ob für sich allein zu Hause oder mit Freunden in einem Kurs oder im Ausgang. Auch in der eigenen Küche oder im Garten kann man sich kreativ betätigen.

### FÜR JEDEN ETWAS

Lass dich nicht entmutigen, wenn dir nicht auf Anhieb etwas Kreatives in den Sinn kommt, das dich interessiert. Du wirst bei deiner Recherche auf viele spannende Angebote stossen. Zahlreich Kurse werden auch über das Internet angeboten.

**Hobbys und Interessen geben auch für viele Arbeitgeber eine wertvolle persönliche Zusatzinformation über den Bewerber oder die Bewerberin. Sie sind somit ein Mehrwert für jede Bewerbung.**



# UNTERSTÜTZUNG BEI DER STELLENSUCHE

Jobcoaches und Laufbahnberater\*innen bieten professionelle Unterstützung bei deiner Stellensuche. Die Beratungen sind kostenpflichtig. Die regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV) bieten erwerbslosen und beim RAV angemeldeten Personen ebenfalls unterstützende Angebote für die Stellensuche. Informiere dich bei deiner zuständigen RAV-Stelle.

## BERATUNG BEI PSYCHISCHER BELASTUNG

Wenn psychische Belastungen über längere Zeit anhalten, ist es wichtig, sich Hilfe zu holen.

Beratungstelefon der Pro Mente Sana:

**Tel. 0848 800 858 (Normaltarif)** für psychosoziale sowie juristische Fragen.

Beratungstelefon der Dargebotenen Hand:

**Tel. 143 (24 Stunden, kostenlos, anonym)**

Auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) > **Adressen und Angebote** findest du Informationen zu psychotherapeutischen Fachpersonen und weitere hilfreiche Adressen.

## BROSCHÜREN UND APP

Unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) > **Mehr zur Kampagne > Broschüren-, Schul- und Kampagnen-material** können diese sowie weitere Broschüren rund um Themen zur psychischen Gesundheit wie Arbeit, Familie und Alter bestellt oder heruntergeladen werden.

Stärke deine psychische Gesundheit mit der neuen App.

**App Download**



**wie-gehts-dir.ch**

Träger der Kampagne:

**Kantone und pro mente sana**



im Auftrag von:

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Mit Unterstützung von:

Ursula Steiner, MSc. Psychotherapie und lic. iur.; Spezialistin für psychische Gesundheit und Arbeit und berufliche Integration. [ursula.steiner@gmail.com](mailto:ursula.steiner@gmail.com); LinkedIn: Ursula Tina Steiner  
Erik Geurts, Jobcoach bei FAU – Fokus Arbeit Umfeld