

# Wege in den Beruf

## #10 – Arbeitslosigkeit als Chance

Josefine: Aber da hat auch noch mal einfach eine wichtige Arbeit stattgefunden. So ein Reset, so eine Rekalibrierung auch. Was sind eigentlich meine Werte? Was ist mir denn wichtig? Was ist verhandelbar, was ist nicht verhandelbar für mich am Arbeitsumfeld und natürlich am Thema, an den Themen, die ich dann bearbeite?

Intro: (Musik) ... Studieren? Check. Karriereplan? LOL. Keine Ahnung, wie es nach dem Studium weitergeht? Als Career Service unterstützen wir euch, Antworten auf diese Fragen zu finden. In unserem Podcast Wege in den Beruf befragen wir dafür unterschiedliche Menschen zu ihrer persönlichen Berufsbiografie und den Ups and Downs auf ihrem Weg - für mehr Orientierung und Tipps zum Berufseinstieg. Los geht's!

Emilia: Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von Wege in den Beruf, heute mit Josefine Goa. Hallo!

Josefine: Hi!

Emilia: Wir fangen mal wieder mit der typischen Frage an. Rennstrecke, Gipfelwanderung oder Meeresspaziergang – Welche Route beschreibt deinen gesamten bisherigen Berufsweg am besten?

Josefine: Oh, ich würde sagen eine Mischung aus Meeresspaziergang und Gipfelwanderung.

Emilia: Alles klar, dann fangen wir doch direkt mal mit der Frage an, was hast du denn eigentlich mal ursprünglich studiert und wie sah denn dein Berufsweg bisher aus?

Josefine: Ich habe eigentlich im Zweifach-Bachelor an der Uni Potsdam Kulturwissenschaften und Anglistik-Amerikanistik studiert und dann im Master noch mal, interdisziplinärer aufgestellt, Literatur und Kultur in Europa. Und war immer der Mensch, der so interessiert war an Sprachen, kulturellen und geschichtlichen Zusammenhängen, der aber auf keinen Fall Lehramt studieren wollte. (lacht) Und deshalb ist die Wahl darauf gefallen. Ja, dann hatte ich berufliche Stationen nach dem Studium bei einer Firma, wo ich gearbeitet hatte währenddessen und da hat sich aber noch nicht so ein konkreter Wunsch herauskristallisiert.

# Wege in den Beruf

Emilia: Und wie man jetzt am Titel dieser Folge schon erkennen kann, möchten wir heute über einen ganz bestimmten Abschnitt auf deinem Berufsweg sprechen, nämlich in der Zeit, in der du keinen Job hattest. Vielleicht kannst du uns ja mal erzählen, wie es dazu gekommen ist. Also wo du überhaupt vorher gearbeitet hast und wie es dann zu der Entscheidung kam oder ob es überhaupt eine Entscheidung war. Wie es einfach zu dieser Station in deinem Leben gekommen ist.

Josefine: Ja, gern. Also ich habe in Berlin im Bereich Unternehmenskommunikation gearbeitet, in einem Unternehmen mit circa 2.500 Mitarbeitenden und da gemerkt, dass das Umfeld nicht gepasst hat, dass ich mich mehr und mehr unwohl gefühlt habe durch verschiedene Faktoren und habe mich dann dazu entschieden, meinen eigenen Weg zu gehen. Und dieser Wunsch nach der Kündigung hat sich eben immer weiter hinaus kristallisiert. Ja und dann irgendwann, trotz Ängste, trotz innerer Widerstände, die ja damit verbunden sind, auch von außen, man kennt das vielleicht durch seine Eltern, habe ich mich dann doch dazu durchgerungen. Einfach weil ich dachte, wir haben nur die eine Gesundheit, so klischeehaft es klingt, und ich habe mich dann für die Arbeitslosigkeit entschieden, einfach um einen neuen Weg zu gehen und noch mal für mich zu schauen, was es dann werden kann. Mir war es ganz wichtig, nicht wieder vom Regen in die Traufe zu kommen. Also ich hatte wie gesagt vorher einige berufliche Stationen ja schon ausprobiert und wollte dann nicht mehr diesen Weg gehen von etwas weg, sondern zu etwas, etwas hin sozusagen. Und dann noch mal schauen, was zu mir passt, ohne nach drei Wochen wieder schreiend weglaufen zu wollen. (lacht)

Emilia: Ja, verstehe ich. Also das heißt, die Situation war selbst gewählt, das war jetzt keine Überraschung und du hast das auch trotzdem durchgezogen, ohne zu wissen, was sozusagen als nächstes kommt.

Josefine: Genau, richtig.

Emilia: Sehr mutig finde ich die Entscheidung.

Josefine: Dankeschön.

# Wege in den Beruf

Emilia: Aber das heißt, der Druck war ja auch dann da, wenn das für dich die Entscheidung war. Wie war das dann für dich? Also du hast dann gesagt, okay, ich kündige jetzt, und dann war für dich klar, du wirst jetzt erst mal arbeitslos sein.

Josefine: Genau.

Emilia: Okay. Und das heißt, du hast dich dann erst mal arbeitssuchend gemeldet und es gibt ja so mehrere bürokratische Schritte. Also für alle, die das nicht wissen: man muss sich erst arbeitssuchend melden, dann arbeitslos und dann kann man den Antrag auf Geld stellen. Also ich glaube, erst ist es Arbeitslosengeld und dann später wird es Bürgergeld. Wir haben auch in der Infobox noch mal die Seite von der Agentur für Arbeit, für alle, die das noch mal genauer nachlesen wollen. Ich bin natürlich keine Beraterin in dem Bereich, aber das ist mein recherchiertes Wissen. Und diese Schritte bist du auch gegangen?

Josefine: Genau. Wobei man sagen muss, wenn man selbst kündigt, hat man ja eigentlich nicht diese Lohnfortzahlung, heißt es glaube ich. Oder man wird eigentlich dann drei Monate gesperrt vom Arbeitsamt.

Emilia: Achso!

Josefine: Genau. Und wenn man aber nachweisen kann, dass man gesundheitliche Einschränkungen hatte durch den Job, dann kann man auch vorher unter Umständen eben ja doch schon Unterstützung bekommen.

Emilia: Okay, also das heißt, du hast dich dann zum Amt bewegt, oder wie hast du diese Schritte dann vorgenommen?

Josefine: Ja, überraschenderweise ging das alles online tatsächlich, und habe mich mit meiner Ärztin auseinandergesetzt und so dann die entsprechenden Formulare eingereicht. Und was ich auch noch sagen kann, ist natürlich, dass ich Angst hatte, logischerweise, der Druck war da. Aber wenn man sich eine Weile in so einer Situation befindet, mit der man sich absolut nicht mehr wohl fühlt und dann fehlt einem irgendwann

# Wege in den Beruf

auch die Kraft, oder du musst dich ja auch verkaufen, wenn du dich bewirbst, du musst dich vermarkten können. Und so habe ich natürlich neben dem Job das auch probiert, mich weiter zu bewerben, weiter zu bewerben, aber es hat nicht funktioniert und deshalb habe ich mich dann für die Arbeitslosigkeit entschieden.

Emilia: Und wie lange... Also wir können ja schon mal spoilern, dieser Zustand ist jetzt nicht mehr so, du bist jetzt mittlerweile wieder in einem Angestelltenverhältnis. Aber wie lange warst du jetzt dann tatsächlich arbeitslos?

Josefine: Vier Monate.

Emilia: Und in dieser Zeit hast du dich ja dann auch weiter beworben, wie bist du da vorgegangen? Also du hast ja gesagt, vorher hat es nicht geklappt. Hast du dann auch noch mal bestimmte Beratungsangebote von der Agentur für Arbeit oder vom Jobcenter angenommen, oder wie lief das dann ab?

Josefine: Das Tolle war, dass ich irgendwann auf einer Jobplattform, TBD heißt die, bin ich auf eine Coachingagentur aufmerksam geworden, Fired Up Coaching, und habe entdeckt, dass die Coaching anbieten, was vom Arbeitsamt tatsächlich auch finanziert wird. Und darauf habe ich mich dann beworben und das hat mir auch wahnsinnig geholfen. Natürlich habe ich mich nebenbei weiter beworben, auf allen möglichen Kanälen geschaut, auch welche Felder sind mir wichtig. Aber da hat auch noch mal einfach eine wichtige Arbeit stattgefunden. So ein Reset, so eine Rekalibrierung auch. Was sind eigentlich meine Werte? Was ist mir denn wichtig? Was ist verhandelbar, was ist nicht verhandelbar für mich am Arbeitsumfeld und natürlich am Thema, an den Themen, die ich dann bearbeite?

Emilia: Und dieses Coaching, wie lief das ab? Hattest du eine bestimmte Person, die sich dann mit dir auseinandergesetzt hat und dann mit dir diese Themen erarbeitet hat oder wie war das? Und in welchem zeitlichen Umfang war das?

Josefine: Das war ein zwölfwöchiges Coaching. Wobei zwölf Sitzungen glaube ich, zwölf bis zehn, ich bin mir

# Wege in den Beruf

nicht mehr ganz sicher, und immer 90 Minuten Einzelcoaching. Und auch der Screening-Prozess war ganz toll. Mir wurde dann vom Gründer nach einem Erstgespräch drei mögliche Coach\*innen vorgeschlagen, die so zu mir und meinen Bedürfnissen und Herausforderungen passen würden. Und dann hatte ich auch das Glück, eine wirklich ganz tolle Coachin abzubekommen, die dann mit mir einmal die Woche meistens so eine Online-90-Minuten-Session gemacht hat. Und das hat mich wahnsinnig weitergebracht und bin ich sehr dankbar für.

Emilia: Das klingt richtig gut. Habt ihr dann auch gezielt schon nach Jobs gesucht oder war das erst mal dieses, was du gerade meintest, dieses Rekalibrieren und erst mal gucken, was will ich überhaupt, bevor du wieder auf die Jobsuche gegangen bist? Wie ist das abgelaufen?

Josefine: Es war tatsächlich sehr viel von dem, was ich vorher angedeutet habe, diese Wertearbeit, was mir wichtig ist. Wie will ich leben, welchen Job kann ich mir vorstellen? Sein Leben designen ist das quasi. Und die Coachingagentur an sich hat ein Online-Portal, wo es auch um Inhalte geht, zum Bewerbungstraining und dort unterstützt hat. Aber da war ich dann schon fast selbst soweit und habe meinen jetzigen Job gefunden. Also konnten wir uns dann auf meine Werte noch mal mehr konzentrieren, auf mich persönlich und mich vorbereiten auf den neuen Start.

Emilia: Ja, das klingt auf jeden Fall richtig gut. Voll schön, dass du das mitnehmen konntest. Und ich habe relativ häufig jetzt schon Sachen gesehen, wo dann immer steht, es wird finanziert und dass man es annehmen kann und dass da wirklich gute Angebote auf einen warten, wenn man in dieser Phase ist, in der man nicht so richtig weiß, wie und was. Auch mal von meiner Perspektive: Ich bin Studentin und das nicht mehr so lange. Das heißt, das ist eine Chance, mit der ich mich vielleicht mal auseinandersetzen muss, dass ich das noch mal in Anspruch nehme. Also ich glaube, viele Studierende können das auch nachvollziehen, dass man denkt, oh Gott, dann wird man arbeitslos. Und ich weiß noch, wie ich in der Schule dasaß und dann wurde das immer so als das Schlimmste auf der ganzen Welt dargestellt. Und wenn ihr euer Abi nicht schafft und nicht studiert, dann landet ihr in Arbeitslosigkeit! So nach dem Motto, das ist das Schlimmste, was einem passieren kann. Und dann ist man am Rand der Gesellschaft. Und das ist natürlich totaler Quatsch, weil diese Phasen, die gibt es im Leben und die sucht man sich..., in deinem Fall sucht man sie sich aus, aber

# Wege in den Beruf

aus einem bestimmten Grund. Es gab ja Gründe dafür. Und es ist ja auch sehr individuell, diese Phase. Aber hast du das auch so empfunden, dass da ein Druck auf dieser Phase liegt? Dass gesagt wird, oh, da muss man jetzt aber ganz schnell wieder raus, weil arbeitslos sein, das geht ja nicht. Das ist ja schon noch so ein Tabuthema, leider. Wie war das für dich? Hast du das auch so empfunden, dass du Druck bekommen hast? Oder hast du dir selber auch den Druck gemacht?

Josefine: Beides. Natürlich der innere Druck, ich muss jetzt unbedingt und ab dem neuen Jahr habe ich auf jeden Fall was Neues. Und man kennt das ja, dieses Warten auf Rückmeldungen. Und natürlich auch von außen kam der Druck. Aber da hat mir meine Coachin tatsächlich sehr geholfen, dass man da für sich einsteht. Und ich auch gucken konnte, dass es zumindest Mindestanforderungen erfüllt und zu mir passt. Also auch nicht alles mache, um dann aus der Arbeitslosigkeit zu kommen. Ich kann natürlich die Angst da total verstehen. Das habe ich auch so mitbekommen. Arbeitslosigkeit ganz schlimm und bloß vermeiden. Aber ich habe es eben als Chance wahrgenommen. Als diese Pause, die ich brauchte, um mich auf mich zu besinnen und den Blick wieder zu öffnen für das, was ich machen kann, Kraft zu sammeln. Und weiß natürlich aber auch, dass das sicherlich was anderes ist, wenn man gekündigt wird. Und ich da dadurch, dass ich gespart habe, dass ich dieses Coaching hatte und etwas finanzielle Unterstützung vom Arbeitsamt, dass das natürlich eine gute Lage war.

Emilia: Ja genau, das ist dann vielleicht auch nochmal der Unterschied, ob man jetzt nach so einem Studium in diese Phase rutscht, in diese Zeit der Arbeitslosigkeit, oder ob man aus einem hoffentlich gut bezahlten Job da reinrutscht. Aber es gibt diese Möglichkeiten. Und wir haben ja auch vorab uns schon mal ausgetauscht und haben ja auch schon festgestellt, dass es eigentlich grundsätzlich natürlich eine gute Sache ist, dass es das überhaupt gibt, dass ein Amt einen unterstützt. Und auch da gibt es Hürden und die sind auch wahrscheinlich nicht für alle gleich, aber es gibt erst mal das Gefühl für einen selbst, man muss nicht sofort, ich übertreibe jetzt mal ganz doll, man muss jetzt nicht sofort auf der Straße landen. Also es gibt Wege und Möglichkeiten, dass man erst mal klarkommt, auch wenn es natürlich sicherlich gerade aus einer finanziellen Sicht auch eine sehr belastende Situation für viele Menschen ist. Also ja, um nochmal darauf zurückzukommen, du würdest aber auch zustimmen, dass dieses Thema schon in unserer Gesellschaft noch ganz schön tabuisiert wird.

# Wege in den Beruf

Josefine: Ja, auf jeden Fall, genau. Also ich fand das toll an der Coachingagentur, die hatte das wirklich so als Claim, Arbeitslosigkeit als Chance. Die Gründerin war auch selbst mal arbeitslos und wollte eben gegen dieses Stigma ankämpfen. Das fand ich auch so spannend. Ja, habe ich auf jeden Fall auch so wahrgenommen, aber es muss nicht so sein.

Emilia: Du hast ja gesagt, du hast das jetzt eben auch als Chance wahrgenommen und für dich als Zeit, in der du rausfinden kannst, was du möchtest. Gab es denn irgendwelche unerwarteten Erkenntnisse, wo du so gar nicht mit gerechnet hättest, dass du da vielleicht doch denkst, na ja, da möchte ich aber nochmal weiter ergründen, was mir da wichtig ist oder worauf ich Wert legen möchte. Gab es da irgendeine Erkenntnis, wo du dachtest, das hätte ich jetzt wirklich nicht von mir behauptet, dass ich das wichtig finde, irgendwie in der Zeit?

Josefine: Also unerwartete Erkenntnisse, na ja, vielleicht... Ich dachte immer, ich muss dieses perfekte Feld für mich finden. In meinem Fall wäre das eben auch was wie Demokratieförderung für Gleichberechtigung, dass dann auch mein Arbeitsplatz das spiegeln müsste. Und sicherlich ist das auch das beste Szenario, was man bekommen könnte. Aber das war vielleicht so eine Erkenntnis, dass ich mich ja auch in der Freizeit engagieren kann. Und der Beruf, der sollte schon die Werte widerspiegeln. Und das macht er auch, zum Beispiel allein schon in meinem jetzigen Job, wie man miteinander umgeht, was das für ein positives Umfeld ist. Aber dass ich da doch offener bleiben kann, was so diese Themengebiete angeht. Dass es nicht die 120 Prozent sein müssen, wie es jetzt auf mich und meine Vorlieben und Wünsche passt sozusagen.

Emilia: Das finde ich schön, dass du das sagst. Das ist ja auch ein bisschen unser Motto beim Career Service. Jeder hat einen individuellen Berufsweg und jeder Job ist auch irgendwie anders. Und jeder hat andere Dinge, die einem wichtig sind. Und es muss vielleicht nicht in jedem Punkt der perfekte Job sein, aber natürlich ein Job, der zu einem passt. Und das ist voll gut, wenn man sowas rausfindet, oder? Dass das einem dann mehr Spaß bringt, dass man die Erfüllung vielleicht auch außerhalb des Jobs sucht. Das ist vielleicht auch eine wichtige Erkenntnis.

Josefine: Genau, wobei ich auch nicht sagen würde, dass ich unerfüllt bin, aber wie gesagt, dass es eben

# Wege in den Beruf

nicht die 120 Prozent sein müssen. Und was ich noch dazu sagen kann, ganz spannend, weil du das gerade sagtest. Ich mache jetzt, also die Aufgabenbeschreibung für meinen jetzigen Job, für das Tätigkeitsfeld war eins zu eins die fast von diesem Job, den ich verlassen habe. Und wo ich auch dachte, nee, da brauchst du dich eigentlich nicht bewerben. Also du bist vielleicht wieder genauso unglücklich, aber was das dann für einen Unterschied gemacht hat. Das Umfeld war dann doch spannend.

Emilia: Und wie gehst du mit dieser Phase der Arbeitslosigkeit, diesem Zeitraum, diesen vier Monaten auf deinem Lebenslauf um? Ist das was, was du aktiv ansprichst und sagst, ich finde, darüber kann man ehrlich kommunizieren? Oder ist das was, wo du sagst, ich schäme mich dafür nicht oder es ist kein Tabu für mich, aber ich muss das jetzt auch nicht jemandem erzählen. Wie gehst du damit um?

Josefine: Ich würde mir wünschen, dass ich damit noch offener umgehe. Also, dass ich meine Dinge auch bei LinkedIn hinschreibe. Weil wenn man nachrechnet, dann sieht man es ja. Aber zum Beispiel in meinem Bewerbungsgespräch für den jetzigen Job, da habe ich gedacht, du bist jetzt authentisch, mein Wert Nummer eins, und habe da ganz offen auch so darüber gesprochen. Und auch über mein Coaching. Und letzten Endes habe ich den Job ja bekommen. Also ich denke, das ist wirklich auch eine Stärke, zu zeigen, dass man einen anderen Weg gegangen ist, das nicht zu stigmatisieren. Auch wenn Leute kündigen, die solchen Leidensdruck auf der Arbeit haben, finde ich es toll, wenn man denen gratuliert. Also ich fand das toll, dass Leute, die wussten, wie es mir ging in der Zeit, dass die mir gratuliert haben. Es gibt aber natürlich auch die Reaktion dann so, oh Gott, was machst du jetzt? Und ohne was Neues zu haben, die dann natürlich die eigenen Zweifel kurz mal verstärken können. Aber damit umgehen, das lernt man dann auch

Emilia: Ja, aber voll gut, dass du dann Unterstützung hattest in dem Moment und dass Leute dich dann auch bestärkt haben und nicht nur die Zweifel verstärkt haben. Jetzt haben wir schon ein bisschen über diesen Job... oder du hast ihn schon angeteasert. Was machst du denn da jetzt eigentlich genau? Wo arbeitest du denn oder in welchem Feld arbeitest du denn jetzt?

Josefine: Ich arbeite gerade im Bereich Unternehmenskommunikation und Marketing in einer Klinik in Potsdam. Das ist so mein eigener kleiner Bereich in Abstimmung mit dem Personalleiter, und kümmere mich



# Wege in den Beruf

da um unsere externen und internen Kanäle, also LinkedIn, Webseite, Aktualisierung von irgendwelchen Printprodukten, die wir haben, auch Personalmarketing, organisiere Fotoshootings, Merch für die Mitarbeitenden. Also es ist eine vielschichtige Stelle, die ich da jetzt habe.

Emilia: Okay, das klingt richtig gut und scheint so etwas zu sein, was dir auch Spaß macht, so wie du drüber sprichst.

Josefine: (lacht) Ja, das freut mich, dass man das sieht. Ja, doch, es macht Spaß. Wie gesagt, es ist ein tolles Umfeld und da lerne ich wahnsinnig viel, weil es natürlich eine sehr, sehr vielschichtige Stelle ist und ich keine Designerin beispielsweise bin. Und man hat dann immer so neue Stellen, wo man wieder was dazu lernen kann oder seine Expertise einbringen kann und das ist schön.

Emilia: Richtig gut. Was würdest du Studierenden raten, die sich jetzt vielleicht auch diese Folge anhören und genau vor den gleichen Ängsten stehen und vor genau den gleichen Überlegungen? Oder, wie wir ja schon gesagt haben, vielleicht nicht aus dieser Jobperspektive, ich möchte was anderes finden. Aber überhaupt erstmal dieses, oh Gott, ich muss jetzt irgendwie einen Job finden und meine Eltern oder Familie oder Umfeld rückt mir auf die Pelle und sagt, wann ist es denn soweit? Wann gehst du denn endlich mal in den Arbeitsmarkt? Was würdest du diesen Studierenden raten aus deiner jetzigen Perspektive und mit deiner Erfahrung?

Josefine: Ja, also wenn es irgendwie geht, ich weiß, Finanzen sind auch immer ein schwieriges Thema, aber wenn es irgendwie geht, dass man sich da die Zeit nimmt, sich zu überlegen, wo man wirklich hin möchte. Mir hat, wie gesagt, diese Wertearbeit total geholfen. Was ist an meinem zukünftigen Traumjob verhandelbar? Was brauche ich wirklich? Da kann ich nur sagen, da warten auch manchmal wirklich Überraschungen. Ich dachte auch immer, mir ist Sicherheit total wichtig. Letzten Endes hat es das nicht in die Top 5 geschafft meiner Werteliste sozusagen. Und da den Mut haben, seinen eigenen Weg irgendwie zu gehen und sich die Zeit zu nehmen für eine fundierte Entscheidung.

Emilia: Und sicherlich gehört es ja auch mal dazu, dass man sagt, ja, finde ich gerade nicht toll und muss ich

# Wege in den Beruf

auch gerade nicht toll finden. Das ist jetzt einfach gerade mal so.

Josefine: Ja! Genau. Für sich einstehen!

Emilia: Ja. Also nochmal ganz lieben Dank, dass du deine Perspektive mit uns geteilt hast. Ich finde es auch wahnsinnig mutig, dass du diesen Weg gegangen bist. Und ja, nochmal vielen Dank, dass du es geteilt hast. Wie gesagt, wir verlinken den Link zur Homepage der Agentur für Arbeit für weitere Informationen. Falls ihr eine individuelle Beratung möchtet, kommt gerne zum Career Service. Ihr wisst ja, die Webseite ist auch verlinkt. Und dann, vielen Dank Josefine.

Josefine: Vielen Dank Emilia für das Gespräch.

Emilia: Gerne, tschüss.

Josefine: Und für die Einladung. Ciao!

Outro: (Musik) Wege in den Beruf ist ein Podcast des Career Service der Universität Potsdam. Falls ihr Fragen habt oder euch eine persönliche Beratung zu Bewerbungsunterlagen oder Übergangsthemen vom Studium in den Beruf wünscht, schaut vorbei unter [uni-potsdam.de/careerservice](https://uni-potsdam.de/careerservice)! Alle wichtigen Infos findet ihr in den Show Notes.