

Kündigung Arbeitsvertrag: Bitte nichts überstürzen!

Die Kündigung ist praktisch immer mit einem (kleinen) Schock verbunden. Für die meisten Arbeitnehmer stellt die Kündigung einen gravierenden Einschnitt dar: Der Job und damit auch das bisherige Einkommen fallen bald weg. Zudem wirkt die Kündigung wie ein Schandfleck im Lebenslauf. Und weil neue Jobs bekanntlich nicht einfach vom Himmel fallen, steht man jetzt erst einmal vor dem Nichts.

Das Wichtigste ist jetzt: Behalten Sie trotzdem einen kühlen Kopf und lassen Sie die Nachricht erst einmal sacken. Falsch wäre es jetzt, wenn Sie sich von Emotionen zu einer Kurzschlussreaktion hinreißen ließen.

Die Vorstellung, dem Chef vor dem gesamten Team die Meinung zu geigen oder voller Genugtuung die Kündigung auf den Schreibtisch zu donnern, mag verführerisch sein. Denken Sie aber immer daran: Wie Sie sich während der Kündigung und des Abschieds verhalten, bestimmt zu einem großen Teil, wie Sie in Erinnerung bleiben.

Damit bei Ihrer Kündigung wirklich alles problemlos verläuft, sollten Sie die folgenden Spielregeln möglichst beachten:

- **Schlafen Sie eine Nacht drüber.**

Klingt simpel, kann im Ernstfall aber hilfreich sein. In jedem Job kann es stressig werden oder zu Meinungsverschiedenheiten kommen, bei denen man das Gefühl hat, alles hinschmeißen zu wollen. Geben Sie diesem Drang nicht nach. Nehmen Sie sich die Zeit, um eine größere Distanz zu gewinnen, bevor Sie ernsthaft eine Kündigung erwägen. Oft sehen die Dinge einen Tag später bereits ganz anders aus, wenn die Gemüter sich ein wenig beruhigen konnten.

- **Gehen Sie im Guten.**

Denken Sie immer daran: Nach der Kündigung müssen Sie noch einige Wochen weiterarbeiten und werden Chef und Kollegen täglich sehen. Wie die Kündigung abläuft, entscheidet maßgeblich darüber, wie Sie diese Zeit gestalten. Bleiben Sie deshalb immer freundlich und professionell. Auch geht es niemanden etwas an, aus welchen Gründen Sie den Arbeitgeber verlassen. Binden Sie niemandem auf die Nase, dass Sie den Chef für inkompetent halten. Das wird es auch nicht besser machen. Wenn Sie überhaupt Gründe angeben wollen, bleiben Sie lieber vage und sagen, dass Sie sich nach etwas Neuem umsehen und andere Herausforderungen suchen.

- **Melden Sie sich arbeitslos.**

Nicht vergessen: Sollten Sie noch keinen unterschriebenen Arbeitsvertrag in der Hand halten, der Ihnen eine neue Anstellung sichert, müssen Sie

Kündigung Arbeitsvertrag: Bitte nichts überstürzen!

sich bei der Agentur für Arbeit melden und angeben, dass Sie von nun an arbeitssuchend sind. Informieren Sie sich auch bei einem Beratungstermin darüber, welche Schritte möglicherweise noch notwendig sind, damit es keine Probleme mit der Behörde gibt. Rechnen Sie bei einer Eigenkündigung aber auch mit einer dreimonatigen Sperre des Arbeitslosengeldes. Ihre finanziellen Reserven sollten das erlauben.

- **Schweigen Sie lieber.**

Wenn Sie selbst gekündigt haben, gilt die alte Weisheit: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Egal, ob es um den Noch-Arbeitgeber oder um die zukünftige Position geht: Je mehr Sie reden, desto größer die Chance, dass Ihnen etwas unbedachtes über die Lippen huscht. So ist es unangebracht, den alten Kollegen vorzuschwärmen, wie toll Sie es bei Ihrem neuen Arbeitgeber haben werden und wie viel Sie von nun an verdienen. Gleichzeitig ist es auch tabu, das derzeitige Unternehmen vor den Ex-Kollegen in spe schlecht zu reden.