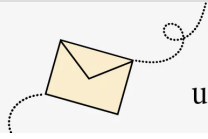


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



BERUF

Ich gehe (nicht)

Vor dem Neuanfang kommt der Abschied, auch im Beruf. Was eine Kündigung ist und warum manche kündigen, aber nicht gehen.

VON SUSANNE ACKERMANN

 10. NOV 2021

Ob wir uns von einem Job trennen, um etwas Neues anzufangen oder gezwungen sind, das zu tun – ein bewusster Abschied hilft dabei, Selbstbestimmung und Kontrolle wiederherzustellen, dies berichtet *Psychologie Heute* in der Print-Ausgabe ihres Dossiers „Veränderung im Beruf“.

Wovon hängt es ab, ob das gelingt? Zum einen davon ab, welche Erfahrungen wir mit Abschieden und Trennungen in unserem Leben gemacht haben und davon, ob sie uns eher schwer gemacht wurden. Nicht jeder und jede von uns hat gelernt, wie gut sich Autonomie anfühlen kann. Haben wir das nicht erlebt, lösen Trennungen oft innere Konflikte aus.

Trennungskonflikte

Das reicht bis dahin, dass manche Menschen sich von persönlichen Gegenständen nicht trennen können. Bei ihnen stapeln sich Bücher, alte Schallplatten oder Kleidung zu Hause, manchmal über Jahrzehnte. Bei anderen drückt sich ein Trennungskonflikt so aus: Sie sagen zu oft Ja, können sich nicht von Wünschen anderer abgrenzen, auch wenn von ihnen etwas verlangt wird, was sie gerade nicht stemmen können. Während einer beruflichen Neuorientierung lohnt es sich deshalb, den eigenen Umgang mit kleinen und größeren Trennungen zu hinterfragen. Ob Ausmisten oder kündigen: die Folge ist, dass wir unsere emotionale Bindung an das lockern, was wir vorher hatten oder uns gedanklich sogar ganz davon lösen.

Bei manchen Menschen passiert es, dass sie sich zwar innerlich lösen, aber äußerlich dableiben. Stattdessen ziehen sie sich zurück, sind nicht mehr motiviert. Die Leistung geht zurück, man wird passiv, jammert oder ist häufig krank. Die Gründe dafür können vielfältig sein: Wenig Wertschätzung für die Arbeit, Überforderung oder Langeweile, Mobbing. Das Phänomen heißt in der Psychologie "innere Kündigung". Wer diese Symptome an sich bemerkt, sollte aufmerksam werden und fragen, was passiert: Warum geht es mir gerade nicht gut? Diese Situation fordert uns dazu heraus, etwas zu ändern.

Den vollständigen Artikel *Über Trennungen* finden Sie in unserem ersten **Psychologie Heute Print-Dossier „Veränderung im Beruf“**. Dort geht es von der ersten bis zur letzten Seite darum, was berufliche Veränderung bedeuten kann und wie sie am besten gelingt. [>> zum Heft](#)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BEZIEHUNG

Herr Haggerty, wie geraten Paare in Isolation?

Sozialpsychologe Ben Haggerty erklärt, welche Bedingungen zur Isolation von Paaren führen und was sie dagegen tun können.

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?