**Checkliste Arbeitslosigkeit**

Eine Situation, die immer wieder vorkommen kann, gerade auch in Krisenzeiten, ist die, dass man seinen Arbeitsplatz verliert. Dann kann es sein, dass man für eine kurze Zeit die Orientierung verliert. Damit Dir aus dieser Situation keine weiteren Nachteile entstehen, habe ich diese Checkliste entwickelt.

Ich gehe im Rahmen dieser Checkliste nicht auf die Themen Abfindung oder Rechtmäßigkeit der Kündigung ein. Hierzu empfehle ich ein Gespräch mit der Gewerkschaft und / oder einem Anwalt für Arbeitsrecht.

Ich habe immer wieder in meinen Coachings erlebt, dass wichtige Dokumente aus dem letzten Arbeitsverhältnis gefehlt haben. Das passiert häufig dann, wenn es einen nahtlosen Übergang in ein anderes Beschäftigungsverhältnis gibt. Oft bleiben dann zum Beispiel die Arbeitszeugnisse auf der Strecke, das heißt, man lässt sich diese nicht ausstellen. Sollte es aber dann doch zu weiteren Bewerbungen kommen, fehlen diese als Grundlage für den Lebenslauf.

Am besten legt man sich eine Mappe oder einen Ordner an, der alle arbeitsrelevanten und personenbezogenen Unterlagen beinhaltet.

**Nach Eintritt der Kündigung**

* Arbeitslos melden

Beachten Sie dabei, dass Fristen eingehalten werden müssen

Sobald Sie von einer drohenden Kündigung betroffen sind, melden Sie sich innerhalb von 3 Tagen arbeitslos. Ich empfehle diesen Schritt auch, wenn man freigestellt wird. Oftmals kann man bereits in dieser Freistellungszeit Unterstützung bei der neuen Arbeitssuche bekommen

* Vorbereitung aller Unterlagen für die Arbeitslosmeldung

Arbeitsvertrag / Kündigung

Personalausweis

Sozialversicherungsausweis

Lebenslauf, natürlich eine aktuelle Version

* Verarbeiten der Kündigung

Akzeptanz der Situation

Gedanken über Vor- und Nachteile der Kündigung

Handlungsplan für schnelle Arbeitsaufnahme erstellen

Ins Handeln kommen