

Aus im Job

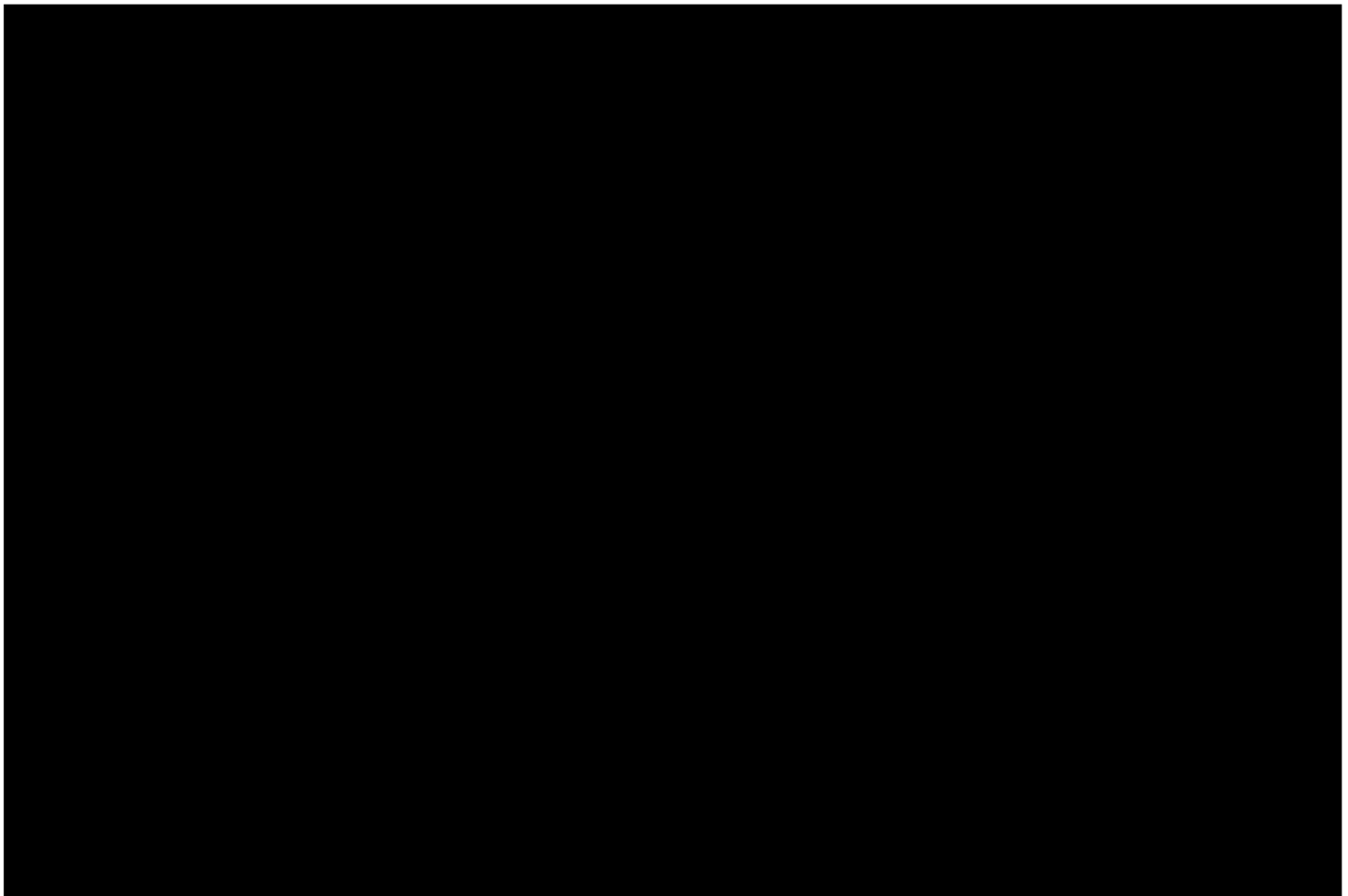
Plötzlich gekündigt - wie gehe ich damit um?

Nach einer unerwarteten Kündigung schlagen die Gefühle oft hohe Wellen. Warum es hilft, sie zuzulassen – und wie Sie die Zeit bis zum Abschied sinnvoll nutzen. Zunächst aber wichtig: Ruhe bewahren.


19.05.2026 - 13:09 Uhr

Quelle: dpa

► **Artikel anhören** nicht verfügbar



Auch wenn es schwerfällt: Nach einer Kündigung gilt es, Ruhe zu bewahren und die nächsten Schritte zu planen. Foto: Annette Riedl/dpa/dpa-tmn

Köln. Entlassen! Damit hatten Sie nicht gerechnet. Auch wenn die Gefühle jetzt Achterbahn fahren, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren, sagt Gudrun Happich. Im Karriereportal [Xing](#)  gibt die Führungskräftecoachin und Autorin Tipps für die Situation, wenn einem Chef oder Chefin unerwartet mitteilen, dass die Anstellung beendet wird.

An diesen Ratschlägen können Sie sich noch im Gespräch, direkt danach und auch später orientieren:

Direkt im Gespräch

Auch wenn Wut und Enttäuschung verständlich sind, behalten Sie sie für sich. Bleiben Sie äußerlich so ruhig wie möglich und sagen Sie nichts, was Ihnen später vielleicht leidtun könnte.

In diesem Gespräch geht es auch nicht um das Warum, sondern um das Wie: Wie denkt sich der Arbeitgeber den Ablauf? Spielen Sie Chef oder Chefin den Ball zu und fragen Sie nach einem möglichen Angebot.

Nach der Kündigung

Gudrun Happich rät, einen Anwalt für Arbeitsrecht einzuschalten, um mit ihm die Kündigung und vielleicht das Angebot einer Abfindung zu prüfen. Beraten Sie gemeinsam und überlassen Sie dem Anwalt das weitere Verhandeln mit Ihrem Arbeitgeber.

Fassungslos, verletzt, traurig und wütend: Die ersten Tage nach einer Entlassung schlagen die Emotionen hohe Wellen. Fühlen Sie das alles ganz bewusst, statt es wegzudrücken. Jetzt geht es noch nicht um eine Analyse, sondern darum, die Gefühle erst einmal wahrzunehmen. So gelingt ein besserer Abschluss und Sie bekommen neue Kraft.

Die Wochen danach

Einige Zeit später können Sie sich damit beschäftigen, was eigentlich schiefgelaufen ist. Sie werden womöglich merken, dass es schon Anzeichen für eine Kündigung gab. Daraus können Sie für Ihr weiteres Berufsleben lernen.

Vielleicht gab es schon eine Abmahnung oder Kritikgespräche. „Als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin sollte ich das unbedingt ernst nehmen“, sagt Gudrun Happich. Oder das Unternehmen ist in Schieflage geraten, Abfindungsprogramme waren im Gespräch: „Auch das kommt nicht plötzlich, sondern ist ein Prozess, von dem man als Mitarbeiter etwas mitbekommt“, so die Coachin.

In den Wochen nach einer Kündigung ist vor allem wichtig: Machen Sie Ihren Job bis zum Ende weiter so gut wie möglich. Planen Sie gleichzeitig, wie und wo es weitergehen soll.