



SCOPE
ENGINEERING

EXISTENZANGST

TIPPS ZUR SORGENBEWÄLTIGUNG

SCOPE Engineering GmbH
Niemannsweg 46
24105 Kiel
www.scope-engineering.de

Tipps zur Sorgenbewältigung: So werden Sie mit Ihren Sorgen und Ängsten fertig

Jeder von uns kennt es und doch spricht kaum jemand darüber: Die Angst um die berufliche und finanzielle Zukunft. Immernoch gehören Sorgen und Ängste gehören gerade aus beruflicher Sicht zu einem Tabuthema. Denn wer erfolgreich ist, hat keine Ängste. Oder zumindest spricht man nicht darüber...

Nun gibt es aber vor allem in unseren Kreisen, im hochsicherheitskritischen Bereich, zudem bereits genug Stresspunkte, die es zu bewältigen gibt. Denn in diesen Branchen haben menschliche Fehler große Auswirkungen und sorgen für einen immensen Druck.

Kommt nun beides zusammen (Leistungsdruck und finanzielle Ängste) ist es ganz natürlich, sich Sorgen zu machen. Laut einer aktuellen Studie ist der größte Sorgenfaktor bei Selbstständigen im Projektbereich: Die Existenzangst.

Wir finden, dieses Thema sollte offen angesprochen werden. Denn Angst kann zwar auf der einen Seite Antrieb zur Leistungssteigerung sein, führt aber in zu hohem Maße zu einer Lähmung und zur Motivationslosigkeit. Daher haben wir einige Punkte zusammen getragen, die helfen sollen, die Existenzangst zu minimieren.

1) Sichern Sie sich ab.

Es gibt inzwischen auch für Selbstständige genug Möglichkeiten, um für den Fall der Fälle gewappnet zu sein. Eine Arbeitslosenversicherung beispielsweise kann Ihnen eine gewisse Sicherheit geben, um auch in Risikosituationen nicht in Panik zu verfallen.

2) Planen sie präzise.

Angst entsteht aus bzw. vor dem Unbekannten. Also planen Sie nicht nur für die kommenden Wochen, sondern auch für Monate und Jahre. Kalkulieren Sie dabei die unterschiedlichen Risiken für mögliche Situationen. So können Sie vermeiden, dass unerwartete Situationen aufkommen und werden selbstsicherer in Ihrem Handeln.

3) Bauen Sie sich mehrere Standbeine auf.

Das heißt nicht, dass Sie umschulen sollen. Achten Sie nur darauf, Ihre Einnahmen gleichmäßig auf unterschiedliche Kunden zu verteilen. Falls ein Projekt dann spontan ausfällt, ist es halb so wild und Sie können ganz in Ruhe nach etwas Neuem suchen.

4) Überlegen Sie sich Ihren Worst Case.

Und zwar ganz genau. Es geht darum, klar abbilden zu können, was im allerschlimmsten Fall realistisch gesehen passieren könnte. Und ja, wahrscheinlich ist auch das angsteinflößend – aber Sie werden sehen, um Ihre Existenz müssen Sie sich keine Sorgen machen.

5) Bauen Sie sich ein Netzwerk auf.

Persönliche Beziehungen zu Kunden, Zulieferern und Ähnlichen sind enorm wichtig. So können Sie bei Engpässen Zeit gewinnen, weil die Menschen Ihnen vertrauen und Ihre Arbeit zu schätzen wissen.

6) Reden Sie über Ihre Sorgen.

Natürlich brauchen Sie nicht jedem Ihr Herz auszuschütten. Aber in verschiedenen Kreisen, wie zum Beispiel bei Treffen mit anderen Freiberuflern oder mit der Familie, können Sie ehrlich über Ihre Themen sprechen. Das hilft, diese zu bewältigen und Sie werden sich weniger alleine fühlen.

7) Finden Sie einen Ausgleich zur Arbeit.

Wer den ganzen Tag nur arbeitet, hat keine Zeit mehr, sich mit den eigenen Problemstellungen auseinander zu setzen und verliert zudem oftmals den Blick für das große Ganze. Treiben Sie daher Sport oder schalten Sie einmal bei einem Wellnessstag ab. Auch ausreichend Schlaf ist wichtig.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung dieser Ratschläge und viel Gesundheit!