

ACT bei Jobverlust: wieder handlungsfähig werden

Erfahren Sie, wie die Akzeptanz Commitment Therapie (ACT) Sie in beruflichen Krisen unterstützt, um nach Jobverlust wieder handlungsfähig zu werden. Gewinnen Sie Klarheit, innere Stabilität und konkrete nächste Schritte, auch wenn die Situation im Außen unsicher ist.

Birgit Baumann · Februar 2026

1 | Job verloren – warum das so weh tut



Ein Jobverlust ist ein unsichtbarer Verlust von Identität, Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit.

Das Gehirn im Alarmmodus:

- Schlafprobleme & Unruhe
- Grübeln & Katastrophengedanken
- Rückzug & Scham
- Vermeidungsverhalten

Verständliche Stressantworten. Entscheidend ist der Umgang damit.

2 | Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) verständlich



3 | ACT nach Jobverlust: Akzeptanz statt Kampfmodus

Kampfmodus
(kostet Kraft)

Widerstand gegen Gefühle & Realität = Mehr Leiden

Hilft Ihnen dieser Gedanke, das Leben zu führen, das Sie führen wollen?

Akzeptanz
(schafft Raum)

Erlauben von Gefühlen, ohne sich zu verurteilen = Handlungsspielraum

Angst in Krisen
Ziel: Frei trotz Angst, nicht angstfrei.

4 | Konkrete ACT-Tools für die ersten Wochen

Defusion
„Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe ...“

- Belastenden Gedanken nehmen.
- Laut sagen: „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass [Gedanke].“
- Distanz schaffen.

Akzeptanz
Raum machen für Gefühle

- Gefühl lokalisieren & Form geben.
- Erlauben, dass es da ist.
- 30-60 Sek.

Achtsamkeit
Atem-Anker + Körper-Check-in

- Füße spüren.
- Bewusst atmen.
- Körper scannen & benennen („Druck“).
- 2 Minuten.

Mini-Commitments
Handeln in kleinsten Schritten

- Lebenslauf öffnen.
- 1 Person anschreiben.
- 3 Stellen sammeln.
- 15-30 Min.

5 | Typische Denkfallen & ACT-Lösungen

Denkfalle	ACT-Lösung
„Ich hätte das verhindern müssen“	Selbstmitgefühl statt Schuld. Lernen, ohne Festbeißen.
„Erst Selbstvertrauen, dann handeln“	Handeln baut Selbstvertrauen. Mut entsteht nach dem ersten Schritt.
„Niemandem zur Last fallen“	Verbundenheit suchen. Unterstützung ist Schutzfaktor.

Professionelle Unterstützung sinnvoll, wenn:

- Anhaltende Schlafstörungen & Grübeln
- Panik oder starke Ängste
- Zunehmende depressive Symptome
- Rückzug & Inaktivität
- Suizidgedanken (Sofort Hilfe!)

6 | ACT in der Praxis: Stabilisieren, Sortieren, Neu ausrichten

