



Eine Zeit ohne Job ist kein Weltuntergang – ganz im Gegenteil! Sie kann sogar der perfekte Moment sein, um kurz durchzuatmen, neue Kraft zu sammeln und deine nächsten Schritte bewusst zu planen. Ob du dich gerade zwischen zwei Einsätzen befindest, auf ein Vorstellungsgespräch wartest oder einfach eine kleine Pause brauchst: Mit der richtigen Einstellung und ein paar cleveren Schritten machst du aus dieser Übergangsphase eine echte Chance.

1. Orientierung: Finde heraus, was du wirklich willst

Bevor du dich sofort auf die nächste Stelle bewirbst, nimm dir ein bisschen Zeit zum Nachdenken. Frag dich in Ruhe:

- Was hat mir im letzten Job Freude gemacht – und was eher nicht?
- Welche Aufgaben motivieren mich wirklich?
- Möchte ich in der gleichen Branche bleiben oder lieber etwas Neues ausprobieren?

□ **Tipp:** Schreib deine Gedanken auf. So erkennst du leichter, was dir wichtig ist. Auch ein Beratungsgespräch bei der Agentur für Arbeit oder einem Bildungsträger kann dir helfen, deine Richtung zu finden.

2. Fortbildung: Lerne, was dich weiterbringt

Freie Zeit ist perfekt, um in dich selbst zu investieren. Jede kleine Weiterbildung stärkt dein Selbstvertrauen – und verbessert deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Du musst dafür nicht gleich ein ganzes Studium beginnen. Schon kleine Schritte bringen dich weiter:

- **Online-Kurse:** zum Beispiel über Volkshochschulen oder Plattformen wie Coursera, ILS oder LinkedIn Learning.
- **Zertifikate:** etwa für Office, Pflege, Logistik oder Sprachen.
- **Umschulungen:** mit Bildungsgutscheinen, die oft von der Agentur für Arbeit gefördert werden.

□ **Kurz gesagt:** Auch kleine Fortbildungen – zum Beispiel zu Kommunikation, Bewerbung oder digitaler Kompetenz – zeigen Arbeitgebern, dass du motiviert und lernbereit bist.

3. Bewerbungsphase: Jetzt aktiv werden

Nutze deine Zeit gezielt, um deine Bewerbungsunterlagen aufzufrischen und neu zu strukturieren. Mit ein paar klaren Schritten bist du schnell wieder startklar:

- **Lebenslauf aktualisieren:** Hebe Erfolge, neue Erfahrungen und Weiterbildungen hervor.
- **Anschriften anpassen:** Verwende kurze, aktive Sätze und zeig, dass du dich ehrlich interessierst.
- **Online-Profil prüfen:** Ein aktuelles LinkedIn- oder Xing-Profil kann Türen öffnen.
- **Routine schaffen:** Plane feste Zeiten zum Suchen, Schreiben und Bewerben – das hilft, dranzubleiben.

□ **Extra-Tipp:** Personaldienstleister wie *adevis* unterstützen dich kostenlos bei der Jobsuche, beim Schreiben deiner Bewerbung oder bei der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche. So kommst du oft viel schneller wieder in den Beruf, als du denkst.

4. Ämtergänge & Organisation: Alles Wichtige regeln

Auch Papierkram gehört dazu – aber wenn du ihn frühzeitig erledigst, sparst du dir später Stress. Melde dich **rechtzeitig bei der Agentur für Arbeit**, am besten noch bevor dein Vertrag endet. So sicherst du deine Ansprüche und bleibst finanziell abgesichert.

Wichtige Punkte dabei:

- **Arbeitslosmeldung** und Antrag auf Arbeitslosengeld.
- **Krankenversicherung** und Rentenansprüche prüfen.



- **Fördermöglichkeiten** für Weiterbildungen oder Umschulungen abklären.

Ein geordneter Überblick sorgt für Ruhe – und gibt dir Sicherheit für die nächste Phase.

5. Persönliche Entwicklung: Neue Energie tanken

Vergiss bei all der Organisation nicht dich selbst! Zwischen zwei Jobs darfst du auch mal abschalten, entspannen und neue Kraft sammeln. Denn wer innerlich zur Ruhe kommt, startet mit viel mehr Energie in den nächsten Job.

Ein paar einfache Ideen:

- Geh regelmäßig spazieren oder bewege dich an der frischen Luft.
- Schreib ein Tagebuch oder eine Dankbarkeitsliste – das stärkt dein positives Denken.
- Sprich mit Freunden oder Familie über deine Pläne und Ziele.

□ **Denk dran:** Motivation entsteht aus Balance – nicht aus Dauerstress.

Fazit: Aus Übergang wird Aufbruch

Die Zeit zwischen zwei Jobs ist kein Rückschritt, sondern eine wertvolle Phase des Aufbruchs. Wenn du sie bewusst nutzt, dich weiterbildest und für Klarheit sorgst, kommst du gestärkt zurück in den Beruf. Jede Veränderung birgt neue Chancen – du musst sie nur erkennen und mutig ergreifen.

□ **Tipp:** Melde dich bei deinem Personaldienstleister oder bewirb dich direkt – dein nächster Job wartet vielleicht schon auf dich!

Wenn du dich beruflich verändern möchtest, neue Jobs gibt's bei uns! Hier geht's zu unserem Stellenmarkt.



1. Was sollte ich tun, wenn ich zwischen zwei Jobs bin?

Wenn du zwischen zwei Jobs bist, solltest du die Zeit aktiv nutzen. Melde dich bei der Agentur für Arbeit, aktualisiere deine Bewerbungsunterlagen und starte direkt mit der Jobsuche. Zusätzlich lohnt sich eine Weiterbildung, damit du deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöhst.



2. Wie nutze ich die Zeit zwischen zwei Jobs sinnvoll?

Die Zeit zwischen zwei Jobs nutzt du sinnvoll, indem du dich weiterbildest, deine Ziele klärst und Bewerbungen schreibst. Gleichzeitig solltest du deine Unterlagen optimieren und dich bei Personaldienstleistern melden. So findest du oft schneller einen neuen Job.



3. Welche Fortbildungen lohnen sich bei Arbeitslosigkeit?

Besonders sinnvoll sind Fortbildungen in Bereichen wie Office, Pflege, Logistik oder Sprache. Auch digitale Kompetenzen sind gefragt. Viele Kurse werden von der Agentur für Arbeit gefördert, zum Beispiel über einen Bildungsgutschein.



4. Wie finde ich schnell einen neuen Job?

Einen neuen Job findest du schneller, wenn du täglich aktiv suchst, dich auf mehrere Stellen bewirbst und dein Netzwerk nutzt. Auch Zeitarbeit kann dir helfen, schnell wieder einzusteigen und neue Erfahrungen zu sammeln.
