

Pressemitteilung

Kündigungsreport 2026: Die emotionalen Kosten der Entlassung

- Aktuelle HR WORKS Studie analysiert die emotionalen Folgen von Entlassungen bei Beschäftigten.
- Jeder zweite Entlassene ist nach der Kündigung wütend auf Arbeitgeber und direkte Führungskraft.
- Bei mehr als jedem fünften Betroffenen wirken die emotionalen Folgen länger als ein Jahr nach.

Freiburg, 29. Juni 2026 - Eine Entlassung ist für viele Beschäftigte ein echter emotionaler Einschnitt. Das ist ein Ergebnis des aktuellen [Kündigungsreports 2026](#) des HR-Software-Unternehmens **HR WORKS**. Für die Studie wurden **6.093 Beschäftigte** in Deutschland befragt, darunter 825 Personen, die in den vergangenen fünf Jahren entlassen wurden. Demnach ist mehr als die Hälfte der Entlassenen wütend auf Arbeitgeber und Führungskraft. Im Detail: **53 % der Entlassenen geben an, nach ihrer Entlassung Wut auf ihren Arbeitgeber verspürt zu haben**, 49 % auf ihre direkte Führungskraft. Geringer ist der Zorn auf Kollegen. Trotzdem sagt mehr als ein Viertel der Gekündigten (29 %), auch in diese Richtung entsprechend aufgebracht gewesen zu sein. Besonders relevant: **Bei 21 % der Entlassenen wirken die emotionalen Folgen länger als ein Jahr nach oder dauern bis heute an**. Gerade einmal 14 % sagen dagegen, die Entlassung habe sie emotional gar nicht getroffen.

Erleichterung als häufigstes Erstgefühl – vor Wut und Schock

Insgesamt zeigt sich hinsichtlich der unmittelbar empfundenen Emotionen nach der Entlassung ein breites Spektrum. In der Studie wurden die entlassenen Beschäftigten gebeten, ihre drei am nachdrücklichsten empfundenen Gefühlsregungen zu nennen. Das Ergebnis: **Viele Beschäftigte fühlen sich zunächst erleichtert (32 %). Gleich darauf folgen aber vor allem negative Gefühle wie Wut (29 %), Schock (25 %) und Existenzangst (24 %).** 21 % empfinden Angst und 18 % Trauer.

Wut auf Führungskräfte entsteht oft schon vor der Entlassung

Oft entsteht die Wut nach der Kündigung nicht erst mit der Entlassung. Entscheidend ist, wie Führungskräfte Betroffene bereits vor der Kündigung behandelt haben. **Von denjenigen, die stark wütend auf ihre Führungskraft sind, hätten sich 53 % mehr Unterstützung von ihren Vorgesetzten während des Jobs gewünscht.** 44 % haben im Nachhinein sogar das Gefühl, dass ihre Führungskraft auf die Entlassung hingearbeitet habe. 29 % hätten sich nach der Entlassung mehr Trost und Zuspruch von ihrer Führungskraft gewünscht. Auch im Kollegenkreis wirkt fehlender Rückhalt stark. Von den Betroffenen, die Wut auf ihre Teammitglieder empfinden, hätten sich 58 % mehr Beistand während des Jobs erhofft. 36 % vermissten Trost und Zuspruch von ihnen nach der Entlassung.

Jede zweite entlassene Person fühlt sich danach ersetzbar

Eine Kündigung löst bei vielen Betroffenen nicht nur Ärger über Führungskraft oder Team aus, sondern auch Selbstzweifel im Job. **So sagt mehr als die Hälfte der Entlassenen (51 %), sie fühle sich nach der Entlassung ersetzbar.** 49 % geben an, die Entlassung habe ihr berufliches Sicherheitsgefühl dauerhaft verändert. 47 % fühlen sich als Mensch nicht gesehen. **Mehr als ein Drittel (35 %) berichtet sogar von einem allgemein beschädigten Selbstvertrauen.** Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse der HR WORKS Studie aber auch, dass Entlassungen nicht ausschließlich negativ verarbeitet werden. 52 % der Betroffenen fühlen sich durch die Entlassung für einen beruflichen Neuanfang motiviert. 46 % sagen, sie seien gestärkt daraus hervorgegangen.

„Eine Entlassung ist kein reiner Verwaltungsakt. Betroffene erinnern sich genau daran, wer im Raum saß und was gesagt wurde. Wie eine Führungskraft die Trennung vorbereitet und ausspricht, prägt maßgeblich, wie der Einschnitt emotional verarbeitet wird.

Kündigungskultur ist deshalb immer auch Führungskultur“, sagt **Ivana Baumann, Director HR & Recruiting bei HR WORKS.**

Über die Studie

Der **Kündigungsreport 2026** von **HR WORKS** untersucht, wie Entlassungen in Deutschland aus Sicht der Beschäftigten ablaufen. Im Fokus der Studie steht, wie Unternehmen im Trennungsprozess kommunizieren und welche Folgen dies für die Betroffenen hat. Im April 2026 wurden 6.093 Beschäftigte mittels einer standardisierten Online-Umfrage durch das Marktforschungsinstitut Bilendi befragt. 825 dieser Befragten wurden eigenen Angaben zufolge in den vergangenen fünf Jahren entlassen. Befragt wurden Menschen zwischen 18 und 69 Jahren. Das Durchschnittsalter der entlassenen Befragten liegt bei 45 Jahren. Die Studie deckt Unternehmensgrößen von Kleinbetrieben bis Großunternehmen ab.

Über HR WORKS

Mit über 3.000 Kunden zählt HR WORKS zu den erfolgreichsten deutschen Software-Anbietern für Human Resources (HR). Das Unternehmen bietet seit über 25 Jahren eine einfache und rechtssichere HR-Lösung, die auf KMU-Bedürfnisse abgestimmt ist. Zum Funktionsumfang zählen Personalverwaltung, Zeitwirtschaft, Reisekostenmanagement, Payroll und Personalentwicklung. Aktuell beschäftigt das Unternehmen mehr als 200 Mitarbeitende an den Standorten Freiburg, Frankfurt und Berlin.

Pressekontakt HR WORKS



Sophia Wiedmann

Waldkircher Straße 28 | 79106 Freiburg

0761 47954-275

sophia.wiedmann@hrworks.de

 **LinkedIn**