

## Lebensberatung

### Quarter-Life-Crisis

Ein junger Mann, 25, erlebt seine Quarter-Life-Crisis – eine Erscheinung des letzten Jahrzehnts, in dem das Leben für uns alle immer rascher und intensiver geworden ist: Der Pubertät entwachsen, das Studium erfolgreich absolviert, lösen Ungewissheit über den weiteren Lebensweg zusammen mit den aktuellen Problemen bei der Stellenbewerbung eine unerwartete, zögernde und ziellose Sinnsuche aus. Es fehlen Orientierung und Halt. Er spürt das selbst und fühlt auch, dass er Hilfe braucht.

In einem angenehm entspannten Zustand wird er durch die schönen, erfreulichen Momente seines bisherigen Lebens geführt – allerdings nicht chronologisch, sondern wie mit einer Lupe über zunächst tageweise Abschnitte, dann über Wochen, über Monate, und schließlich, mit immer größerem Maßstab, über sein ganzes bisheriges Leben. In diesem Zustand erscheint es nur logisch, die Perspektive noch weiter zu erstrecken – in seine Zukunft, die nächsten ein, zwei, drei Jahrzehnte. Was war bisher wichtig und schön, im kleineren Zeitmaßstab – was im größeren – was könnte im Ganzen wichtig, schön und erfreulich sein - und bleiben? Was verdient mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung? Was sollte in Zukunft, in der nächsten Zeit, in der nächsten Woche, in der nächste Stunde, in dieser Minute angegangen werden?

In dieser etwa halbstündigen Reise durch seine eigene Zeit erfährt der junge Mann, was ihm persönlich besonders wichtig ist, also seine zentralen Werte, er überblickt wie nie zuvor, was ihm Freude bereitet, und er weiß wieder, was er als nächstes tun wird. Eine weitere, etwa 20 Minuten dauernde Zeitreise, diesmal über jenen Zeitraum, den die nächsten Schritte erfordern werden, motiviert ihn für diese Schritte und lässt Perspektiven für danach sichtbar werden.

Gesamtaufwand ca. 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Stunden.

Zurück zu [Lebensberatung](#)