

Kurs-Programm für junge Erwachsene, Millennials – die Generation Y:

Beschreibung der Ausgangssituation:

Meinen inneren Lebensauftrag finden, verwirklichen & zu einer guten Work-Life-Balance gelangen

Wir brauchen nicht mehr Wissen, sondern wollen lernen, unser Leben zu organisieren.

Junge Erwachsene sind heute meistens sehr gut ausgebildet, haben oft studiert und sich oft noch weiter qualifiziert. Wir sind die Zukunft, sind um die 30 Jahre alt und werden an verschiedenen gesellschaftlichen Positionen bald das Ruder in die Hand nehmen, leiten, Verantwortung übernehmen. Was braucht diese Generation dafür? Wie kann das gelingen?

Aus dem Gefühl heraus, alles machen zu können, kommen wir meist nur zu vorläufigen Entscheidungen. Die scheinbar endlose Fülle der Möglichkeiten hindert uns. So bleiben wir unentschieden. Diese Unentschiedenheit kostet uns Kraft. Denn ökonomische Zwänge hindern uns daran, uns Zeit zu nehmen, das zu entdecken und zu verwirklichen, was wir mit unserem Leben tun „sollen“. So tun wir tagedin, tagaus alles Mögliche, zweifeln und hinterfragen aber immer wieder das, was wir gerade tun.

Das Digitale ist unsere Lebenswelt, dort gibt es alles sofort und mit Rückgaberecht. Langsam wird uns klar: Die viele Zeit, die wir digital unterwegs sind, bindet Energien und macht uns am Ende des Tages meistens nicht zufrieden. Wir sind nur müde und erschöpft. Zu jeder Tages- und Nachtzeit verspricht das Internet alles Mögliche und lässt uns hoffen, mit dem nächsten Schritt endlich den Karriere- durchbruch zu schaffen. Aber es sind nur endlose Reihen unbeantworteter Mails bis hin zu Unterhaltung – scheinbar zum „Runterkommen“ am Abend, Reizüberflutung.

Wir sind andauernd im Handeln, im Tun, versuchen, unsere scheinbar endlose To-Do-Listen und sozialen „Verpflichtungen“ abzuarbeiten und zu bewältigen. Wir kommen nie wirklich zur Ruhe, können uns nicht entspannen, haben das Gefühl, oft völlig neben uns zu stehen. Beziehungen höhlen sich aus: zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen, zu Transzendenz.

Was wir tatsächlich brauchen und was uns weiterhelfen würde:

- **Meine Berufung, meinen Lebensauftrag entdecken:**

Meine Werte und Ziele, die Konsequenzen aus meinem Lebensauftrag für mein Handeln festlegen.

Wir brauchen eine Potentialanalyse und Coaching, um unser Lebensziel herauszuschälen.

- **Meine Zeit so strukturieren und nutzen, dass ich die Werte verwirkliche, die meinem Lebensauftrag entsprechen:**

Wann und wie tue ich das wirklich Wichtige, damit mich das andere, Notwendige, die E-Mails, Steuererklärung, Wäsche waschen usw. nicht davon abhalten.

Wir brauchen: Zeitmanagement – Tools gegen Prokrastination

- **Meine Energien effektiv und stresssparend einsetzen:**

Meine gesetzten Ziele fit und motiviert verfolgen, zufrieden werden durch meine Tätigkeit, Pausen machen dürfen, abends zufrieden aufhören und abschalten–

Wir brauchen: Burnout-Prophylaxe und Stressabbau

- **Meine Freiheit spüren, als Mensch mehr als nur funktionieren und Leistung bringen zu müssen:**

Üben, eine oder zwei Zeiten am Tag, mehrere Zeiten in der Woche eine Weile „nichts“ zu tun, ohne schlechtes Gewissen. Wie komme ich zur Ruhe und halte die innere Unruhe eine Weile ohne Ablenkung aus? Wie spüre ich mich selbst, wie ich „jetzt“ gerade da bin?

Wie brauchen: Bildschirm-Diät, Meditation, Kontemplation