

InKonstellation - Ausbildungsakademie für Systemisches Coaching und internationale Firmentrainings

InKonstellation GmbH

Zülpicher Straße 357
50935 Köln

Abschlussarbeit

Titel:

**"Die Quarter-Life Crisis: Coaching-Methoden und Fragen zur
Unterstützung junger Erwachsener"**

Verfasserin der Arbeit: Batja Theismann

Eingereicht am : 09.09.2024

Wörter: 3609

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Quarter-Life Crisis	1
2.1 <i>Definition und Merkmale der Quarter-Life Crisis</i>	2
2.2 <i>Psychologische und soziale Auswirkungen</i>	3
3. Der Coaching-Prozess bei der Quarter-Life Crisis	4
3.1 <i>Coaching-Methoden</i>	4
3.2 <i>Fragetechniken im Coaching</i>	5
3.3 <i>Weitere relevante Coaching-Methoden</i>	7
4. Fazit	8
5. Quellenverzeichnis	9

1. Einleitung

Junge Erwachsene betreten heute eine Welt, die sich durch rasanten technologischen Fortschritt, globale Vernetzung und stetige Veränderungen auszeichnet. Inmitten dieses ständigen Wandels finden sich viele in einer Phase der Unsicherheit und Orientierungslosigkeit wieder – der sogenannten Quarter-Life Crisis. Diese Lebensphase, geprägt von Selbstzweifeln, beruflichen und persönlichen Fragen, sowie dem Streben nach Sinn und Erfüllung, ist mehr als nur ein vorübergehender Zustand. Sie stellt eine tiefgehende Herausforderung dar, die das Leben vieler junger Menschen prägt.

Die Quarter-Life Crisis ist ein Phänomen, das sowohl individuell als auch gesellschaftlich betrachtet werden muss. Auf der einen Seite stehen die persönlichen Erlebnisse und Gefühle der Betroffenen, auf der anderen die kulturellen und ökonomischen Rahmenbedingungen, die diese Krise beeinflussen. In dieser Arbeit wird untersucht, wie Coaching als unterstützende Methode eingesetzt werden kann, um junge Erwachsene in dieser anspruchsvollen Lebensphase zu begleiten und zu stärken.

Ziel dieser Arbeit ist es, die Quarter-Life Crisis zu beleuchten und die spezifischen Coaching-Methoden und Fragetechniken vorzustellen, die in diesem Kontext besonders wirksam sind.

Die Arbeit ist in vier Hauptteile gegliedert. Zunächst wird das Phänomen der Quarter-Life Crisis detailliert erklärt, wobei Ursachen, Auslöser sowie psychologische und soziale Auswirkungen beleuchtet werden. Im Anschluss daran wird der Coaching-Prozess untersucht, mit einem besonderen Fokus auf effektive Methoden und Fragetechniken. Abschließend werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst.

Durch diese Struktur wird ein umfassender Überblick über die Quarter-Life Crisis und die Möglichkeiten des Coachings zur Bewältigung dieser Lebensphase geboten. So soll diese Arbeit nicht nur theoretische Einsichten liefern, sondern auch praktische Hilfestellungen und Inspirationen für Coaches und Betroffene gleichermaßen bieten.

2. Quarter-Life Crisis

Stell dir vor, du befindest dich auf einer Brücke zwischen zwei Welten. Hinter dir liegt die sichere, wohlbekannte Landschaft der Jugend, voller Möglichkeiten und unendlicher Träume. Vor dir erstreckt sich das unbekannte, oft einschüchternde Terrain des Erwachsenenlebens, geprägt von Erwartungen, Verantwortungen und Entscheidungen, die dein weiteres Leben bestimmen werden. Genau auf dieser Brücke befinden sich viele junge Erwachsene – und das Erleben dieser Zwischenphase wird oft als Quarter-Life Crisis bezeichnet.

Die Quarter-Life Crisis ist wie eine wilde Achterbahnfahrt. Hochs und Tiefs wechseln sich ab, und während du dich in einem Moment voller Energie und Zuversicht fühlst, kannst du im nächsten von Zweifeln und Unsicherheiten überwältigt werden. Es ist eine Zeit intensiver Selbstreflexion und -bewertung, in der junge Menschen sich fragen, wer sie wirklich sind und was sie vom Leben wollen. Die Herausforderungen dieser Lebensphase reichen von beruflichen Unsicherheiten und finanziellen Sorgen bis hin zu tiefgehenden Fragen nach Identität und Lebenssinn.

In einer Welt, die ständig Veränderungen und hohe Erwartungen an uns stellt, wird die Quarter-Life Crisis zu einem universellen Phänomen. Sie ist nicht nur eine Phase der Unruhe, sondern auch eine Chance für persönliches Wachstum und Transformation. Junge Erwachsene sind gezwungen, ihre Werte und Ziele zu hinterfragen und neu zu definieren, oft begleitet von einem Gefühl der Isolation, da es scheint, als würden alle anderen ihr Leben perfekt im Griff haben.

Inmitten dieser turbulenten Zeiten suchen viele nach Orientierung und Unterstützung – und genau hier kommt Coaching ins Spiel. Durch gezielte Fragen, Methoden und Techniken können Coaches jungen Erwachsenen helfen, Klarheit zu gewinnen, innere Ressourcen zu aktivieren und einen positiven Weg aus der Krise zu finden.

In den folgenden Abschnitten werden wir tiefer in die Merkmale, Ursachen und Auswirkungen der Quarter-Life Crisis eintauchen und untersuchen, wie der Coaching-Prozess junge Menschen dabei unterstützen kann, diese herausfordernde Lebensphase zu meistern.

2.1 Definition und Merkmale der Quarter-Life Crisis

Die Quarter-Life Crisis ist ein Begriff, der die Phase der Unsicherheit und Selbstzweifel beschreibt, die viele junge Erwachsene zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr erleben. In dieser Lebensphase werden sie mit wichtigen Entscheidungen konfrontiert, die ihre berufliche Karriere, persönlichen Beziehungen und die eigene Identität betreffen. Diese Krise ist oft gekennzeichnet durch das Gefühl, im Leben festzustecken oder die Richtung verloren zu haben.

Eine Studie von LinkedIn aus dem Jahr 2017 ergab, dass zwischen dem Alter von 25 und 33 Jahren bereits 75 % der Menschen eine Quarter-Life Crisis durchgemacht haben, mit einem Durchschnittsalter von 27 Jahren. Diese hohe Zahl verdeutlicht die Verbreitung dieses Phänomens und die Intensität, mit der es erlebt wird (vgl. LinkedIn 2017).

Die Quarter-Life Crisis kann als eine Periode intensiver Selbstreflexion und Orientierungslosigkeit definiert werden, die durch eine Reihe von Faktoren ausgelöst wird, darunter berufliche Unsicherheiten, finanzielle Belastungen und persönliche Erwartungen. Sie ist ein komplexes Phänomen, das emotionale, psychologische und soziale Dimensionen umfasst.

Ein zentrales Merkmal der Quarter-Life Crisis ist die berufliche Unsicherheit. Viele junge Erwachsene haben Schwierigkeiten, eine erfüllende berufliche Laufbahn zu finden. Sie sind unsicher über ihre Karrierewahl und fühlen sich oft unter Druck gesetzt, sich schnell beruflich zu etablieren. Diese Unsicherheit wird verstärkt durch finanzielle Sorgen. Die finanzielle Unabhängigkeit und Stabilität zu erreichen, kann eine große Herausforderung sein. Studienkredite, niedrige Einstiegsgehälter und hohe Lebenshaltungskosten tragen zu einem Gefühl der finanziellen Belastung bei. Der Übergang von der Ausbildung ins Berufsleben fungiert dabei oft als Auslöser, wie Andreas Witte, Psychologe vom Studentenwerk Ost-Niedersachsen, im Gespräch mit der Welt betonte (vgl. Wille, 2018).

Neben beruflichen und finanziellen Unsicherheiten spielen auch persönliche Beziehungen eine wichtige Rolle in dieser Lebensphase. Junge Erwachsene hinterfragen ihre romantischen Partnerschaften und Freundschaften. Fragen nach langfristiger Bindung, Partnerschaft und Familienplanung treten in den Vordergrund und können zu zusätzlichem Stress führen.

Ein weiteres zentrales Merkmal der Quarter-Life Crisis ist die Identitätskrise. Junge Erwachsene stellen oft ihre eigene Identität in Frage. Sie suchen nach ihrem Platz in der Welt und nach einem Sinn, der über oberflächliche Erfolge hinausgeht. Diese Suche nach Identität wird häufig durch den ständigen Vergleich mit anderen verstärkt. In Zeiten von Social Media ist der Vergleich mit Gleichaltrigen allgegenwärtig. Der Eindruck, dass andere ihr Leben besser im Griff haben, verstärkt das Gefühl der Unzulänglichkeit und des Versagens (vgl. Die Techniker, 2023).

Nicht jeder junge Mensch, der mal zweifelt, steckt automatisch in einer Krise. Werden die Gedanken jedoch dauerhaft und führen zu einem längeren Leidensdruck, gefolgt von dem Gefühl der Hilflosigkeit, nichts an der eigenen Situation ändern zu können, kann man von einer Quarter-Life Crisis ausgehen. Oft scheint der Berg, vor dem man steht, so hoch zu sein, dass man nicht weiß, wo

man beginnen soll. Durch die negativen Gefühle und Belastungen, die man mit sich trägt, können auch andere Bereiche des Lebens in Mitleidenschaft gezogen werden. Beziehungen, Freunde und Familie können darunter leiden.

Schließlich ist ein häufiges Gefühl in der Quarter-Life Crisis das Gefühl des Feststeckens. Viele Betroffene haben das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, aus der sie keinen Ausweg sehen. Dies kann zu Frustration und Resignation führen. Die Quarter-Life Crisis ist somit eine Zeit intensiver innerer Auseinandersetzung, in der junge Erwachsene ihre bisherigen Lebensentscheidungen hinterfragen und nach neuen Wegen suchen. Sie ist nicht nur eine Herausforderung, sondern kann auch als Gelegenheit zur Selbstfindung und Neuausrichtung gesehen werden.

2.2 Psychologische und soziale Auswirkungen

Die Quarter-Life Crisis hat tiefgreifende psychologische und soziale Auswirkungen auf junge Erwachsene, die weit über das hinausgehen, was oberflächlich sichtbar ist. Diese Lebensphase der Unsicherheit und Selbstzweifel kann zu erheblichen emotionalen Belastungen führen und verschiedene Aspekte des täglichen Lebens beeinflussen.

Psychologisch gesehen sind Angst und Depression häufige Begleiterscheinungen der Quarter-Life Crisis. Junge Erwachsene, die sich in dieser Phase befinden, erleben oft intensive Gefühle der Unzulänglichkeit und Selbstzweifel. Diese negativen Emotionen können zu einem verminderten Selbstwertgefühl führen, was wiederum die Fähigkeit beeinträchtigt, positive Entscheidungen zu treffen und sich selbstsicher zu fühlen. Das ständige Hinterfragen der eigenen Identität und der Lebensentscheidungen kann zu einer chronischen mentalen Erschöpfung führen. Betroffene fühlen sich oft überwältigt von den Anforderungen des Lebens und sind nicht in der Lage, klare Prioritäten zu setzen oder ihre Ziele zu verfolgen. Darüber hinaus kann die Quarter-Life Crisis das Gefühl der Isolation verstärken. Junge Erwachsene haben das Gefühl, dass sie die einzigen sind, die mit diesen Herausforderungen konfrontiert sind, was zu einem Gefühl der Einsamkeit führt. Dieser soziale Rückzug kann die psychische Gesundheit weiter beeinträchtigen und das Gefühl der Hilflosigkeit verstärken (vgl. Lang 2019, S.11).

Die sozialen Auswirkungen der Quarter-Life Crisis sind ebenso bedeutsam. Beziehungen zu Freunden und Familie können stark belastet werden. Junge Erwachsene, die mit ihrer eigenen Unsicherheit und Unzufriedenheit kämpfen, haben oft Schwierigkeiten, sich auf zwischenmenschliche Beziehungen zu konzentrieren und diese zu pflegen. Die negativen Emotionen und die innere Unruhe können zu Missverständnissen und Konflikten führen, die Beziehungen zusätzlich belasten.

Im beruflichen Kontext kann die Quarter-Life Crisis zu einer verminderten Arbeitsleistung führen. Das Gefühl der Überforderung und der Zweifel an der eigenen beruflichen Zukunft kann die Motivation und Produktivität beeinträchtigen. Junge Erwachsene sind möglicherweise nicht in der Lage, sich vollständig auf ihre Aufgaben zu konzentrieren oder sich für ihre Karriereziele zu engagieren, was langfristig negative Auswirkungen auf ihre berufliche Entwicklung haben kann (vgl. Softic 2024).

Ein weiteres soziales Problem ist der Druck durch den ständigen Vergleich mit Gleichaltrigen. In Zeiten von Social Media ist es einfach, das eigene Leben mit dem scheinbar perfekten Leben anderer zu vergleichen. Dieser Vergleich kann das Gefühl der Unzufriedenheit und des Versagens verstärken, was zu einem Teufelskreis aus negativen Emotionen und sozialem Rückzug führt (vgl. Die Techniker, 2023).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Quarter-Life Crisis sowohl psychologische als auch soziale Herausforderungen mit sich bringt. Junge Erwachsene erleben eine intensive Phase der Selbstreflexion und des Zweifels, die ihre emotionale Gesundheit und ihre sozialen Beziehungen erheblich beeinträchtigen kann. Es ist wichtig, diese Auswirkungen zu erkennen und gezielte Unterstützung anzubieten, um den Betroffenen zu helfen, diese Lebensphase erfolgreich zu bewältigen.

3. Der Coaching-Prozess bei der Quarter-Life Crisis

Der Coaching-Prozess kann eine entscheidende Rolle dabei spielen, junge Erwachsene durch die Herausforderungen der Quarter-Life Crisis zu begleiten. Dieser Prozess zielt darauf ab, Klarheit zu schaffen, Selbstvertrauen zu stärken und praktische Lösungen für die individuellen Probleme und Unsicherheiten zu finden, die mit dieser Lebensphase einhergehen. Der Coaching-Prozess bei der Quarter-Life Crisis umfasst verschiedene Methoden und Fragetechniken, die darauf abzielen, die Klienten zu unterstützen und ihnen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und ein erfüllteres Leben zu führen.

3.1 Coaching-Methoden

Das Rad des Lebens ist eine visuelle Coaching-Methode, die sich besonders gut eignet, um die Quarter-Life-Crisis zu bewältigen. Diese Methode unterstützt Klienten dabei, verschiedene Lebensbereiche zu sortieren, bewerten und auszubalancieren. Der Kreis ist in Segmente unterteilt, die wichtige Aspekte wie Karriere, Finanzen, Gesundheit, Beziehungen und persönliche Entwicklung repräsentieren. Jeder dieser Abschnitte kann individuell auf den Coachee angepasst werden. Coachees bewerten ihre Zufriedenheit in jedem dieser Bereiche auf einer Skala von 1 bis 10 und markieren diese Werte auf dem Rad.

Diese visuelle Darstellung hilft, Ungleichgewichte zu erkennen und Bereiche mit Verbesserungsbedarf zu identifizieren. Für junge Erwachsene in der Quarter-Life-Crisis bietet das Rad des Lebens eine wertvolle Gelegenheit, ein ganzheitliches Bild ihrer aktuellen Lebenssituation zu gewinnen. Dadurch können sie klarer erkennen, welche Bereiche ihres Lebens sie priorisieren und zuerst angehen möchten, um ein ausgewogeneres und erfüllteres Leben zu führen. Dies kann zu Beginn des Coaching Prozesses visualisiert werden, damit der Coachee erstmal eine Übersicht erhält und alle Themen zusammengefasst sieht.

Anschließend kann dann vom Coachee entschieden werden, welchen Bereich er priorisieren möchte und welche Themen als erstes angeschaut werden. Ebenso kann in jedem der Bereiche skaliert werden. Wenn der Coachee den Bereich Karriere/ Beruf als erstes betrachten möchte, könnte man ihn fragen wo er derzeit auf einer Skala von 1-10 steht und wo er gerne am Ende des Prozesses stehen würde. Auf diese Skalierungsfrage kann aufgebaut werden. Woran der Coachee einen Unterschied ausmachen könnte (vgl. Zitzer, 2022).

Im weiteren Coaching Verlauf wäre die Timeline-Arbeit eine effektive Coaching-Methode, um die Quarter-Life-Crisis zu bewältigen. Bei dieser Methode erstellen Klienten eine persönliche Zeitachse, die es ihnen ermöglicht, ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft visuell darzustellen. Die Timeline kann sowohl im direkten erzählen, als auch mit Bodenankern durchgeführt werden. Besonders wichtig ist hierbei, dass der Coach sowohl beim erzählen, als auch beim stehen auf den Bodenankern auf die somatischen Marker des Coachees achtet. Als körperliche Anzeichen in beispielsweise Gestik und Mimik oder auch in in der Sprache und Tonlage.

Für junge Erwachsene, die sich in einer Quarter-Life-Crisis befinden, ist diese Methode besonders nützlich, da sie ihnen hilft, Muster und Zusammenhänge in ihrem Leben zu erkennen, die ihre aktuelle Situation beeinflussen. Durch die Reflektion vergangener Erfahrungen können sie besser verstehen, wie diese ihr gegenwärtiges Leben prägen. Gleichzeitig ermöglicht die Timeline-Arbeit den Klienten, gegenwärtige Herausforderungen klarer zu erfassen und zukünftige Ziele gezielt zu planen. Dieser Prozess der Selbstreflexion unterstützt junge Erwachsene dabei, Klarheit über ihre eigenen Werte und Prioritäten zu gewinnen. Indem sie ihre Lebensgeschichte in Form einer Zeitachse betrachten, können sie nicht nur ihre bisherigen Erfolge und Misserfolge nachvollziehen, sondern auch die wichtigen Entscheidungen und Wendepunkte ihres Lebens erkennen. Diese Erkenntnisse helfen ihnen, fundierte Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen und eine gezielte, erfüllende Lebensplanung vorzunehmen (vgl. Mauritz, 2020).

Gerade in der Quarter-Life-Crisis, welche von Unsicherheit und Selbstfindung geprägt ist, tun sich junge Erwachsene oft schwer Entscheidungen zu treffen. Das Tetralemma ist eine Methode aus der systemischen Therapie, die sich besonders gut eignet, um komplexe Entscheidungssituationen zu klären, wie sie häufig in der Quarter-Life-Crisis auftreten. Diese Methode bietet eine strukturierte Herangehensweise, die es jungen Erwachsenen ermöglicht, verschiedene Perspektiven und Optionen systematisch zu betrachten und zu bewerten.

In der Quarter-Life-Crisis fühlen sich viele junge Erwachsene bei wichtigen Entscheidungen unsicher und überfordert. Das Tetralemma hilft in solchen Situationen, indem es den Blickwinkel erweitert und innovative Lösungen aufzeigt. Die Methode berücksichtigt vier grundlegende Positionen: die erste Option, die zweite Option, beide Optionen gleichzeitig und keine der beiden Optionen. Darüber hinaus wird auch die fünfte Position, die sogenannte „Allparteilichkeit“, eingeführt, die über die bisherigen Optionen hinausgeht und neue Möglichkeiten eröffnet.

Durch die Anwendung des Tetralemmas können junge Erwachsene ihre Entscheidungsprozesse besser verstehen und strukturieren. Es unterstützt sie dabei, ihre Unsicherheiten zu erkennen und unterschiedliche Aspekte ihrer Situation zu beleuchten. Dies führt oft zu einem tieferen Verständnis der eigenen Bedürfnisse und Prioritäten.

Die Methode fördert die Kreativität und hilft dabei, neue Wege und Lösungen zu finden, die vorher vielleicht nicht in Betracht gezogen wurden. Dadurch wird es den Klienten möglich, fundierte und durchdachte Entscheidungen zu treffen, die ihren individuellen Lebenszielen und Werten entsprechen. Insgesamt trägt das Tetralemma dazu bei, Klarheit und Orientierung in einer Lebensphase zu schaffen, die oft von Unsicherheit und Entscheidungsdruck geprägt ist (vgl. Fritz, 2024).

3.2 Fragetechniken im Coaching

Skalierungsfragen: Skalierungsfragen sind ein effektives Werkzeug im Coaching, um den Fortschritt und das Wohlbefinden der Klienten quantifizier messbar zu machen. Indem der Coach den Klienten bittet, ihre Gefühle oder die Erreichung ihrer Ziele auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten, kann er Einblicke in deren innere Zustände und Entwicklungen gewinnen. Diese Technik hilft, abstrakte Konzepte greifbarer zu machen und den Fortschritt sichtbar zu dokumentieren (vgl. Elvers 2024).

Beispielfragen bezogen auf die Quarter-Life-Crisis:

Lebenszufriedenheit: Auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden bist du insgesamt mit deinem Leben zurzeit?

Zukunftsängste: Wie stark empfindest du Unsicherheiten und Ängste in Bezug auf deine Zukunft, auf einer Skala von 1 bis 10?

Zweifel und Klarheit: Wie klar sind dir deine langfristigen Ziele und Lebenspläne, auf einer Skala von 1 bis 10?

Selbstbewusstsein: Wie hoch schätzt du dein aktuelles Selbstbewusstsein ein, auf einer Skala von 1 bis 10?

Zufriedenheit mit Entscheidungen: Auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden bist du mit den Entscheidungen, die du in den letzten fünf Jahren getroffen hast?

Sinn und Zweck: Wie stark empfindest du das Gefühl, einen Sinn oder Zweck in deinem Leben zu haben, auf einer Skala von 1 bis 10?

Reflexionsfragen: Reflexionsfragen sind darauf ausgelegt, die Selbstreflexion zu fördern und tiefere Einsichten zu gewinnen. Fragen wie "Was bedeutet Erfolg für dich?" oder "Welche Werte sind dir im Leben wichtig?" regen junge Erwachsene dazu an, über ihre Prioritäten und Ziele nachzudenken. Diese Technik hilft, Klarheit über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erlangen und die inneren Motivationen zu verstehen.

Beispielfragen bezogen auf die Quarter-Life-Crisis:

Definition von Erfolg: Was bedeutet Erfolg für dich in dieser Phase deines Lebens?

Wie hat sich deine Definition von Erfolg im Laufe der letzten Jahre verändert?

Werte und Prioritäten: Welche Werte sind dir im Leben am wichtigsten und wie spiegeln sich diese in deinen aktuellen Entscheidungen wider?

Welche Prioritäten hast du für die nächsten fünf Jahre und warum?

Ziele und Visionen: Was sind deine größten Ziele für die nahe Zukunft und wie planst du, diese zu erreichen?

Wie stellst du dir dein ideales Leben in zehn Jahren vor?

Herausforderungen und Bewältigungsstrategien: Welche Herausforderungen empfindest du als die größten in deiner Quarter-Life-Crisis und wie gehst du mit ihnen um?

Welche Bewältigungsstrategien haben dir in der Vergangenheit geholfen, schwierige Zeiten zu überstehen?

Persönliche Entwicklung: In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich am meisten gewachsen und entwickelt in den letzten Jahren?

Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften möchtest du weiterentwickeln, um deine Ziele zu erreichen?

Ressourcenorientierte Fragen: Ressourcenfragen sind eine wichtige Technik im Coaching, die darauf abzielt, die Stärken, Fähigkeiten, und positiven Erfahrungen eines Klienten bewusst zu machen und zu aktivieren. Besonders bei jungen Erwachsenen, die sich in einer Quarter-Life-Crisis befinden, sind Ressourcenfragen von großer Bedeutung. Diese Lebensphase ist oft geprägt von Unsicherheiten, Selbstzweifeln und der Suche nach dem eigenen Weg. Ressourcenfragen helfen dabei, den Fokus vom Problemdenken hin zu den vorhandenen Stärken und positiven Erfahrungen zu lenken.

Erfahrungen und Erfolge: An welche Erfolge in deinem Leben erinnerst du dich besonders gern? Was hast du damals getan, das zum Erfolg geführt hat?

Welche schwierige Situation hast du in der Vergangenheit gemeistert? Welche deiner Stärken oder Fähigkeiten hast du dabei genutzt?

Stärken und Fähigkeiten: Welche persönlichen Stärken würdest du als deine größten bezeichnen? Wie haben dir diese Stärken in der Vergangenheit geholfen?

Welche Stärken, würden deine Freunde dir zuschreiben ?

Unterstützung und Netzwerke: Wer sind die Menschen in deinem Leben, die dich unterstützen und ermutigen? Wie könntest du diese Unterstützung stärker in Anspruch nehmen?

Gibt es jemanden, dessen Perspektive oder Rat dir jetzt besonders helfen könnte?

Zukunftsorientierte Ressourcen: Welche neuen Fähigkeiten oder Kenntnisse würdest du gerne erlernen, um besser mit deiner aktuellen Situation umzugehen?

Gibt es ein Vorbild oder eine Person, die dich inspiriert? Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten dieser Person könntest du dir aneignen?

Selbstwirksamkeit und Optimismus: Wann hast du zuletzt das Gefühl gehabt, wirklich etwas bewirken zu können? Was hat zu diesem Gefühl beigetragen?

Was macht dich optimistisch, dass du die Herausforderungen deiner Quarter-Life-Crisis bewältigen kannst?

Erinnerung an positive Momente: Wann hast du dich das letzte Mal wirklich glücklich und erfüllt gefühlt? Was genau hat zu diesem Gefühl beigetragen?

Gibt es eine Zeit in deinem Leben, in der du besonders stolz auf dich warst? Was hast du getan, das zu diesem Stolz geführt hat?

3.3 Weitere relevante Coaching-Methoden

Ein zentraler Aspekt des Coachings in der Bewältigung der Quarter-Life-Crisis ist die Unterstützung bei der Zielsetzung und Planung. Junge Erwachsene lernen, realistische und erreichbare Ziele zu formulieren und einen klaren Aktionsplan zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Dieser strukturierte Ansatz hilft ihnen, den Fokus zu behalten und die Motivation aufrechtzuerhalten. Indem sie konkrete Schritte definieren, die sie auf dem Weg zu ihren Zielen unternehmen müssen, können sie ihre Fortschritte besser verfolgen und sich sicherer fühlen, wenn sie ihre Visionen verwirklichen. Um konkrete Schritte zu planen, muss ein Ziel formuliert werden am Anfang des Prozesses nach der SMART-Methode (vgl. Martins 2024).

In der Werte- und Identitätsarbeit reflektieren die Klienten über ihre grundlegenden Werte und ihre Identität. Dies hilft ihnen, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit ihren Überzeugungen und Zielen stehen. Diese Arbeit ist besonders wichtig, um ein authentisches und erfülltes Leben zu führen. Indem junge Erwachsene ihre Werte und Identität klar definieren, können sie sicherstellen, dass ihre Entscheidungen und Handlungen ihre wahre Natur und ihre langfristigen Ziele widerspiegeln. Im Zusammenhang mit den eigenen Werten und der Identität ist es wichtig auf seine Glaubenssätze zu schauen.

Viele junge Erwachsene kämpfen während der Quarter-Life-Crisis Glaubenssätzen. Der Coach hilft ihnen, diese Herausforderungen zu erkennen und konstruktive Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen. Glaubenssätze können identifiziert werden durch das innere Team beispielsweise. Hierbei wird zu konkreten inneren Konflikt Situationen das innere Team mit seinen Sätzen aufgestellt um zu schauen welche Stimmen in einem sich zu Wort melden und was deren positive Absicht ist.

Um ein generelles Bild von einer wünschenswerten Zukunft zu visualisieren empfiehlt sich auch ein Vision Board. Beim Vision Board ist der Coachee dazu angehalten Bilder und Sprüche zu sammeln, welche in ansprechen und eine Collage zu erstellen, die eine Wunschzukunft symbolisieren.

4. Fazit

Die Quarter-Life Crisis ist eine Phase des Übergangs und der Unsicherheit, die viele junge Erwachsene zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr durchlaufen. In dieser Zeit stehen sie vor wichtigen Entscheidungen bezüglich ihrer beruflichen Karriere, persönlichen Beziehungen und individuellen Identität. Die Quarter-Life Crisis wird oft von intensiven Gefühlen der Selbstzweifel, Unzufriedenheit und Orientierungslosigkeit begleitet, die psychologische und soziale Auswirkungen haben können.

Die vorliegende Arbeit hat sich mit dem Coaching-Prozess bei der Quarter-Life Crisis befasst und verschiedene Methoden und Fragetechniken vorgestellt, die dazu beitragen können, junge Erwachsene in dieser herausfordernden Lebensphase zu unterstützen. Das Rad des Lebens, die Timeline-Arbeit und das Tetralemma sind effektive Coaching-Methoden, die es den Klienten ermöglichen, ihre Lebenssituation zu reflektieren, Ziele zu setzen und einen klaren Aktionsplan zu entwickeln. Skalierungsfragen, Reflexionsfragen und zukunftsorientierte Fragen sind hilfreiche Fragetechniken, die die Selbstreflexion fördern und den Klienten dabei helfen, Klarheit über ihre Wünsche und Bedürfnisse zu gewinnen.

Weitere relevante Coaching-Ansätze, wie Zielsetzung und Planung, Ressourcenaktivierung, Werte- und Identitätsarbeit sowie der Umgang mit Glaubenssätzen, tragen ebenfalls dazu bei, die Klienten zu stärken und sie auf ihrem Weg zu unterstützen. Durch einen ganzheitlichen Coaching-Ansatz können junge Erwachsene lernen, ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen, ihre Ziele zu verfolgen und ein erfülltes Leben zu führen.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Quarter-Life Crisis keine pathologische Störung ist, sondern vielmehr eine normale und natürliche Phase des Übergangs. Mit der richtigen Unterstützung und Begleitung können junge Erwachsene diese Phase als Chance zur persönlichen Entwicklung und Selbstfindung nutzen. Das Coaching bietet dabei eine wertvolle Unterstützung, um junge Erwachsene dabei zu unterstützen, ihre eigenen Stärken zu erkennen, ihre Ziele zu erreichen und ein sinnerfülltes Leben zu führen.

5. Quellenverzeichnis

- *Die Techniker*. (2023, 26. Juli). *Quarterlife-Crisis - (k)eine Krise wie jede andere auch?* Die Techniker. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/quarterlife-crisis/quarterlife-crisis-k-eine-krise-wie-jede-andere-auch-2078064> (03.09.2024)
- Elvers, T. (2024, 31. Mai). *Skalierungsfragen im Systemischen Coaching: Eine Einführung und Anwendungsmöglichkeiten*. *ideen.kollektiv*. <https://ideen-kollektiv.de/blogs/ideen-kollektiv-blog/skalierungsfragen-im-systemischen-coaching-eine-einfuehrung-und-anwendungsmoeglichkeiten?srsId=AfmBOoojb38Q3idMYihNG2MsPrymsB2ry0jO9h00phRUgPSlhrKZKpzY> (03.09.2024)
- Fritz, P. (2024, 21. Juni). *Tetralemma als Tool zur Entscheidungsfindung*. Fritz Führungskreise. <https://www.fritz.tips/tetralemma-als-tool-zur-entscheidungsfindung> (03.09.2024)
- Lang, J.E. (2019) : *Die Bedeutung romantischer Beziehungen für das Wohlbefinden beim Erleben des Erwachsenwerdens*. Masterarbeit, Universität Wien. Fakultät für Psychologie <http://othes.univie.ac.at/57276/1/60988.pdf> (03.09.2024).
- LinkedIn (2017, 15. November) *New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises*. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e> (03.09.2024)
- Martins, J. (2024, 20. Februar). *SMART Ziele richtig formulieren!* [2024] Asana. Asana. <https://asana.com/de/resources/smart-goals> (03.09.2024)
- Mauritz, S. (2020, 25. August). *Timeline-Arbeit und der Umgang mit der Lebenszeit | Resilienz Wiki*. Resilienz Wiki. <https://www.resilienz-akademie.com/wiki/timeline-arbeit/> (03.09.2024)
- Softic, E (2024) *Quarterlife Crisis: «Ich fühle mich lost in dieser Gesellschaft»* <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/junge-erwachsene-auf-sinnsuche-quarterlife-crisis-ich-fuehle-mich-lost-in-dieser-gesellschaft>. (03.09.2024)
- Wille, J. (2018, 19. März). *Quarterlife Crisis: Die 3 Anzeichen, dass du mittendrin steckst*. *DIE WELT*. <https://www.welt.de/kmpkt/article172288969/Quarterlife-Crisis-Die-3-Anzeichen-dass-du-mittendrin-steckst.html> (03.09.2024)
- Zitzer, B.. (2022, 11. Juli). *Lebensrad (Wheel of Life) – Schritt für Schritt erklärt [Anleitung + Vorlage]*. Bernard Zitzer. <https://bernardzitzer.com/de/lebensrad-wheel-of-life-anwendung/> (03.09.2024)