

# Quarterlife Crisis

## Die Sinnkrise zwischen 20 und 35 Jahren

VERONIKA SCHMOLLER  
Psychosoziale Beraterin i.A.u.S  
Dipl.Mentaltrainerin|NLP-Master



## *Was ist denn überhaupt eine Quarterlife-Crisis und woher kommt sie?*

- Sinnkrise zwischen **Anfang 20 und Mitte 30**.
- Dieser Begriff scheint noch nicht so bekannt zu sein wie der Begriff **Midlife-Crisis**, den vermutlich die meisten kennen. Der **größte Unterschied liegt im Zeitpunkt**, in dem die Krise typischerweise auftritt. Generationen der 50er – 70er Jahre haben sich oftmals nach der Hälfte des Lebens sinnkritische Fragen gestellt.
- Die **existenziellen Ängste und Sorgen in der Kriegs- und Nachkriegszeit existieren bei den jüngeren Generationen nicht** mehr. In Kriegszeiten zum Beispiel verschwendete man keine Zeit damit, sich Gedanken zu machen was man mit seinem Leben anfangen soll. Der Sinn des Lebens bestand darin, lediglich am Leben zu bleiben, seine Familie und sein Heim zu retten oder Nachbarn zu helfen oder Dinge aufzubauen. Es hatte alles einen Sinn, was man tat.
- Wenn es jedoch keinen Notfall gibt, mit dem wir umgehen müssen, brauchen wir ein **Ziel oder eine Aufgabe, um Sinn zu verspüren**. Diese Art zu leben ist noch nicht allzu lange möglich und dementsprechend gibt es hier noch nicht so viel Erfahrung.

## *Was ist denn überhaupt eine Quarterlife-Crisis und woher kommt sie?*

- Klarheit und der Sinn des Lebens ist jetzt nicht einfach so da. Wir müssen uns diesen selber kreieren.
- Eine **Chance**, sich weiteren menschlichen Bedürfnissen zu widmen, nämlich dem **Bedürfnis nach einem wirklich sinnerfüllten Leben**.
- Eine weitere Beobachtung ist, dass jüngere Generationen im Vergleich zur älteren Generation den Anspruch haben bis ins **hohe Alter leistungsfähig und gesund zu bleiben** und für **weniger Stress** und **mehr Erfüllung** auch unter Umständen auf einen **Vollzeitjob und ein volles Gehalt verzichten**.
- Die Einstellung „**Jetzt hart arbeiten, damit ich später eine schöne Pension habe**“ greift zu kurz, denn das Leben will jetzt gelebt und genossen werden.
- Meiner Beobachtung nach werden von der Generation Y & Z **Muster, Glaubenssätze und Haltungen der älteren Generationen hinterfragt** und aufgebrochen, was zu einem **Perspektivenwechsel** hinsichtlich der eigenen Lebensgestaltung führt.

## 2 Gründe für die Quarterlife Crisis

### 1. ES IST SO SCHWER ZU WISSEN, WAS MAN WILL, WEIL ES HEUTE SO VIELE MÖGLICHKEITEN GIBT

- Unsere Eltern und Großeltern hatten viel weniger Wahlmöglichkeiten, jedoch vorgegebene Lebensziele.
- **Starre Rollenbilder und vorgegebene Lebenskonzepte** gaben **Sicherheit und Klarheit**.
- Es ist ein Privileg die Freiheit zu haben, sich z.B. die Arbeit auszusuchen. Diese Freiheit mag was Wunderbares sein, sie **quält uns jedoch auch, wenn es darum geht sich selbst Lebensziele zu setzen**.
- Im Umkehrschluss bedeuten viele Wahlmöglichkeiten, **100%ige Verantwortung für sich und sein Leben SELBST** zu übernehmen.
- Durch die vielen Möglichkeiten die es gibt, müssen auch viel mehr **eigenverantwortliche** Entscheidungen getroffen werden.

## 2 Gründe für die Quantenlife Crisis

- Diese unendlichen Wahlmöglichkeiten sein Leben zu gestalten gibt es noch nicht allzu lange. Dementsprechend gibt es hier noch nicht so viel Erfahrung und führt daher oft zu **Überforderung**.
- **FOMO**= "Fear of missing out" = **Die Angst etwas zu verpassen**
  - Sobald man sich für eine Richtung entscheidet, ist es einem bewusst, dass man sich gegen andere Möglichkeiten entschieden hat.
  - Ständige Hinterfragen, ob man den richtigen Weg gewählt hat.
  - Man muss sich nicht nur für etwas entscheiden, sondern auch immer gegen etwas.
- **Welt ist komplexer geworden** und wir müssen neu lernen wie wir mit dieser **Komplexität umgehen** bzw. wie wir aus der Fülle an Möglichkeiten zu uns kommen und unseren Weg finden.

## 2 Gründe für die Quarantäne Crisis

### 1. ES IST SO SCHWER ZU WISSEN, WAS MAN WILL, WEIL MAN DEN ERWARTUNGEN ANDERER ENTSPRECHEN MÖCHTE

- Auch wenn man selbst nicht weiß, was man tun möchte, ist einem oft sehr wohl bekannt, was **andere von einem erwarten**.
- Manchmal sind es **subtile Botschaften vom Umfeld**, die sich langsam einschleichen, manchmal sind es klare Botschaften und manchmal hört man raus, was **andere für falsch oder richtig halten**, wenn sie über andere sprechen („Was ist denn mit dem Nachbarn – der hat jetzt schon wieder die Arbeit gewechselt...?“).
- Diese Botschaften vom Umfeld sind oftmals tief in uns verankert und **beeinflussen unsere Entscheidungen** oder führen zu einem **inneren Konflikt**.

## 2 Gründe für die Quantenlife Crisis

- Und wenn es heißt, wir sollen auf unsere innere Stimme hören, darf uns bewusst werden, dass diese **innere Stimme unser Herz oder auch die Botschaften unseres Umfelds** sein können, die uns in eine Richtung lenken.
- Unser Umfeld programmiert uns mit ihren Vorstellungen, ob wir wollen oder nicht – und wir alle reagieren drauf. Und da wir **gerne immer alles richtig machen wollen, besteht die Gefahr, dass wir uns diesen Vorstellungen hingeben.**
- Und da wir als **Kind herausfinden musste, was unsere Bezugspersonen von uns wollen** – vielleicht mehr als das was wir selbst wollen – haben wir manchmal **Probleme damit zu erkennen, was wir im Leben wollen.**
- Um uns also von **diesen einschränkenden Erwartungen zu befreien**, müssen wir erkennen, dass diese **Erwartungen nicht zu uns gehören** und **welche positive Absicht** dahinter stecken könnte.

# Die Quarterlife Crisis als Chance

- Die Quarterlife Crisis ist gleichzeitig eine **Chance, das eigene Lebenskonzept zu überdenken**. Sie zwingt einem dazu, sich mit gewissen **Dingen auseinanderzusetzen**, die vorher vielleicht nie groß hinterfragt wurden.
- Typische Fragen in der Quarterlife Crisis sind z.B.:
  - **Was macht mich persönlich aus?**
  - **Wer will ich sein?**
  - **Was erfüllt mich?**
  - **Bin ich mit der aktuellen Situation zufrieden?**
  - **Für welche Möglichkeit der Lebensgestaltung entscheide ich mich?**
  - **Usw.**
- In der **Beantwortung dieser Fragen, steckt großes Potenzial sich selbst besser kennenzulernen & den richtigen Weg** zu finden. Daher steckt auch eine große Chance hinter der Quarterlife-Crisis.



## Die Quarterlife Crisis als Chance

- In der Quarterlife-Crisis ist ein bedeutender Schritt **sich selbst kennenzulernen, mit seinen Werten, Bedürfnissen und Stärken.**
- Im weitesten Sinne geht es darum, eine **für dich sinnvolle Aufgabe im Leben zu finden.** Sei es im Beruf, in der Familie, im Freundeskreis, im Ehrenamt oder in einem ganz anderen Bereich.
- Chance zu lernen sich von **Erwartungen anderer abzugrenzen.**
- Quarterlife-Crisis auch als **Learning für ältere Generationen**

**“Klarheit und Sicherheit im eigenen Weg zu finden bedeutet, sich erstmal selbst kennenzulernen!”**




# Kurze Übung: Werteanalyse

- Was sind deine Top-3 Werte für dein Leben?
- Welche dieser Werte lebst du im Moment zu wenig bis gar nicht?
- Was kannst du tun, um wieder mehr nach deinen Werten zu leben?
- Wie helfen dir diese Werte, um zukünftig die richtigen Entscheidungen für dich zu treffen?



Du hast jetzt 5-7 Minuten Zeit, um dir diese Fragen zu beantworten. Du kannst dir die Beispielwerte rechts in der Tabelle anschauen und passende für dich übernehmen. Du darfst jedoch auch gerne andere Werte, die nicht auf der Liste stehen, verwenden.

- |                   |                     |                        |
|-------------------|---------------------|------------------------|
| • Loyalität       | • Ästhetik          | • Charisma             |
| • Sicherheit      | • Vielfalt          | • Einsicht             |
| • Spiritualität   | • Einzigartigkeit   | • Gelassenheit         |
| • Gesundheit      | • Sportlichkeit     | • Zuverlässigkeit      |
| • Wertschätzung   | • Weisheit          | • Glaubwürdigkeit      |
| • Nachhaltigkeit  | • Rücksicht         | • Authentizität        |
| • Frieden         | • Aufregung         | • Häuslichkeit         |
| • Austausch       | • Macht             | • Engagement           |
| • Begeisterung    | • Flexibilität      | • Leidenschaft         |
| • Toleranz        | • Spaß              | • Natürlichkeit        |
| • Tradition       | • Klarheit          | • Wissen               |
| • Veränderung     | • Neugierde         | • Liebe                |
| • Kompetenz       | • Treue             | • Harmonie             |
| • Genuss          | • Präzision         | • Anerkennung          |
| • Kommunikation   | • Beharrlichkeit    | • Autonomie            |
| • Verbindlichkeit | • Ausdauer          | • Einfluss             |
| • Ordnung         | • Menschlichkeit    | • Freiheit             |
| • Kreativität     | • Heimat            | • Freude               |
| • Schönheit       | • Fairness          | • Gerechtigkeit        |
| • Vitalität       | • Leistung          | • Glück                |
| • Erfolg          | • Zeit              | • Respekt              |
| • Demut           | • Effizienz         | • Genauigkeit          |
| • Dankbarkeit     | • Hoffnung          | • Lebensqualität       |
| • Tiefe           | • Optimismus        | • Selbstlosigkeit      |
| • Entwicklung     | • Ehrlichkeit       | • Selbstverwirklichung |
| • Geborgenheit    | • Verbundenheit     | • Verantwortung        |
| • Akzeptanz       | • Weiterentwicklung | • _____                |
| • Herausforderung | • Abenteuer         | • _____                |
| • Kraft           | • Spontaneität      | • _____                |
| • Zärtlichkeit    | • Ruhe              | • _____                |
| • Sinnlichkeit    | • Offenheit         | • _____                |
| • Lebenslust      | • Großzügigkeit     | • _____                |

A woman with long, wavy hair, wearing a light blue dress, is captured in a moment of joy as she runs through a field of tall, golden-brown grass. Her hair is blowing in the wind, and she has a wide smile on her face. The background features a soft-focus landscape with rolling green hills and mountains under a bright, hazy sky. The overall mood is serene and uplifting.

*“Je besser du dich kennst, desto leichter wird es sein,  
die für dich richtigen Entscheidungen für ein  
sinnerfülltes Leben zu treffen!”*



VERONIKA SCHMOLLER

Psychosoziale Beraterin  
i.A.u.S|Dipl.Mentaltrainerin|NLP-Master

Email: [veronika.schmoller@gmail.com](mailto:veronika.schmoller@gmail.com)

Tel: +43 650 22 44 816

Instagram: [ein.fuenkchen.hoffnung](https://www.instagram.com/ein.fuenkchen.hoffnung)

Website: [www.ein-fuenkchen-hoffnung.at](http://www.ein-fuenkchen-hoffnung.at)