



## Lebensphasen – was ist das?

---

**Lebensphasen – gibt es die?** Früher gab es viele Rituale, die unser Leben in Abschnitte gliederten und uns damit Sicherheit, Orientierung und Struktur gaben. Heute sind diese Rituale eher weniger in der Gesellschaft verankert. Unser Leben ist dennoch in Phasen strukturiert. Gail Sheehy<sup>1</sup> unterteilt das Leben von Erwachsenen grob in drei Lebensperioden:

- Das vorläufige Erwachsenenalter (18 – 30)
  - Das erste Erwachsenenalter (30 – 45)
  - Das zweite Erwachsenenalter (45 – 85+)
- 

**Das vorläufige Erwachsenenalter (18 – 30)** Häufig sind junge Erwachsene noch eine Weile mit der Berufsausbildung „beschäftigt“ und stehen noch nicht auf eigenen Füßen. Oder das „Hotel Mama“ ist noch so gemütlich, dass der Schritt in die eigenen vier Wände schwerfällt. Der Fun steht im Vordergrund, das Ausprobieren und sich Beweisen. Erste Schritte im Beruf werden gegangen. Die Generation Y trifft auf die Arbeitswelt. Das ist nicht immer ein Treffen von Gleichgesinnten. Manches wird sehr unterschiedlich gesehen. Beide Seiten lernen am besten voneinander an ihren Unterschieden und bereichern sich dadurch.

---

**Das erste Erwachsenenalter (30 – 45)** Berufliche Erfolge zeichnen sich ab, man steht auf eigenen Füßen. Die Frage von „Familie“ steht im Raum. Der Preis für beruflichen Erfolg wird sichtbar oder auch der Aufwand für Vereinbarkeit von Beruf und Familie spürbar. Planungen für Beruf und / oder Familie stehen an oder werden umgesetzt – oder aufgeschoben. Erste Abschiede finden statt – im Freundeskreis gibt es die ersten Todesfälle.

---

**Das zweite Erwachsenenalter (45 – 85+)** Der Übergang in diese Phase wird häufig als Midlife Crisis bezeichnet. Beruflich ist Vieles erreicht oder auch Wichtiges (noch) nicht. Wünsche oder Pläne von früher sind nicht realisiert, anderes dafür umgesetzt. In der Familie ist Stagnation eingetreten oder das Flüggewerden der Kinder steht an. Durch Todesfälle im Umfeld wird die eigene Sterblichkeit nahe gebracht.

---

*Fortsetzung nächste Seite*

---

<sup>1</sup> G. Sheehy, New Passages, New York, 1996, gefunden in L. Seiwert, Wenn Du es eilig hast, gehe langsam, campus, 1998

## Lebensphasen – was ist das?, Fortsetzung

---

Das zweite Er-  
wachsenalter  
(45 – 85+)  
(Fortsetzung)

Das ist der übliche Blick auf die Midlife Crisis. Doch der mögliche Bruch in der Lebensmitte ist auch eine Chance. Denn vieles ist erreicht, Erfolge sicht- und messbar. Es braucht keine große Krise, sondern „nur“ einen Relaunch!

---

Was heißt das  
für ein  
Coaching?

Coaching meint eine professionelle Begleitung in einem Veränderungsprozess. Die Anlässe und Themen im Coaching sind vielfältig und nicht „standardisierbar“. Und dennoch gibt es Themen, die in bestimmten Lebensphasen häufiger auftauchen. cope nutzt das Modell der Lebensphasen als Analyseinstrument. Wo kann der Coachee vielleicht abgeholt werden? Für viele Coachees ist es entlastend, von den Lebensphasen zu hören. So relativiert sich die Größe und manchmal damit auch die „Last“ des Problems. Das als Problem empfundene Thema gehört zur Lebensphase dazu – es ist nur folgerichtig, dass „es“ jetzt auftaucht. Die Arbeit an den Themen der Coachees ist individuell und auf der Basis der Qualifikationen und natürlich der eigenen Lebensweisheit des Coaches und des Coachees.

---

Was Sie bei  
cope dazu  
finden können

Etliche Ausgaben unseres Newsletters „Tipps und Tricks für den Alltag“ beschäftigen sich mit Themen aus den einzelnen Lebensphasen. Sie werden sicher auf unserer Internetseite fündig. Auf unserer Internetseite finden Sie auch QuickChecks beispielsweise zum Thema Vereinbarkeit oder Balance. So können Sie sich selbst testen und sehen, wo Sie stehen.

Und natürlich finden Sie bei cope Coaches, die Sie gerne in Ihrer Lebensphase begleiten und unterstützen. Unser gesamtes Netzwerk finden Sie auf unserer Internetseite [www.cope.de](http://www.cope.de). Vereinbaren Sie einen halbstündigen und kostenlosen Termin zum gegenseitigen Beschnuppern.

---

Haben Sie sich wieder entdeckt? In welcher Lebensphase stecken Sie? Welche Themen beschäftigen Sie gerade? Ich wünsche viel Erfolg dabei.

*Christine Maurer*