

PRESSEMITTEILUNG

Zwischen Selbstoptimierung und Erschöpfung: Die Rückkehr der Gemeinschaft

Chiemgau, 21. Januar 2026 - Ratgeber, Kurse und Programme zur persönlichen Entwicklung gibt es so viele wie nie zuvor. Und dennoch berichten immer mehr Menschen von Erschöpfung, Orientierungslosigkeit und dem Gefühl, mit ihren Fragen allein zu sein. Die permanente Aufforderung zur Selbstoptimierung stößt zunehmend an ihre Grenzen.

Was vielen fehlt, ist weniger die nächste Methode als ein Ort für Austausch. Gesprächsräume, in denen nicht bewertet, optimiert oder analysiert werden muss, sondern in denen Menschen einander zuhören und Erfahrungen teilen können. Beobachter sprechen von einer leisen, aber wachsenden Gegenbewegung: weg vom individuellen Funktionieren, hin zu gemeinschaftlicher Orientierung.

Dabei geht es nicht um Therapie oder schnelle Lösungen. Vielmehr entsteht der Wunsch nach Resonanz - nach dem Gefühl, mit eigenen Gedanken nicht allein zu sein. Kleine Gesprächsrunden, thematische Stammtische oder Communities gewinnen an Bedeutung, weil sie genau das ermöglichen: Begegnung auf Augenhöhe, ohne Leistungsdruck.

Gerade in Umbruchphasen zeigt sich, dass Wissen allein selten trägt. Orientierung entsteht häufig erst im Austausch mit anderen, durch unterschiedliche Perspektiven und das gemeinsame Nachdenken. Gemeinschaft wird so zu einer Ressource, die stabilisiert, entlastet und neue Sichtweisen eröffnet.

Diese Entwicklung stellt auch den Markt der persönlichen Entwicklung vor neue Fragen. Während viele Angebote auf individuelle Verbesserung ausgerichtet sind, wächst parallel der Bedarf nach niedrigschwelligen Räumen, in denen Menschen sich beteiligen können, ohne etwas leisten oder kaufen zu müssen. Die Rückkehr der Gemeinschaft ist damit weniger ein Trend als eine Antwort auf gesellschaftliche Überforderung.

Über Leben auf Kurs

Leben auf Kurs ist eine Plattform für Gemeinschaft, Begegnung und Orientierung in alltäglichen - beruflichen wie privaten - sowie herausfordernden Lebensphasen. Sie schafft Gesprächsräume durch die Community „Tacheles mit Honig“, in der selbstorganisierte Formate in Form von Online-Stammtischen sichtbar werden dürfen. So entstehen Begegnungsräume, in denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen, Gleichgesinnte sich leichter finden und gemeinsam neue Perspektiven entwickeln können.

Ziel ist es, den Coaching- und Begleitmarkt mit neuen, gemeinschaftlich tragfähigen Konzepten weiterzuentwickeln und Wege zu fördern, die Kooperation, Passung und nachhaltiges Wirken über den klassischen Einzelkämpfer-Modus hinaus ermöglichen.

Weitere Informationen: www.leben-auf-kurs.de

Kontakt für Medienanfragen

Tanja Schillmaier

Initiatorin von Leben auf Kurs

E-Mail: mail@leben-auf-kurs.de