

Für sofortige Veröffentlichung

PRESSEMITTEILUNG

Alle arbeiten an sich - und fühlen sich trotzdem allein



Traunstein, Februar 2026

Noch nie war das Angebot an Selbstoptimierung, Coaching-Programmen und Entwicklungsformaten so groß wie heute. Methoden, Routinen und Strategien versprechen Fokus, Klarheit und persönliches Wachstum. Und doch wächst parallel ein anderes Phänomen: das Gefühl, mit den eigenen Fragen allein zu bleiben.

In Deutschland geben rund 16 Prozent der Bevölkerung an, sich häufig einsam zu fühlen - das entspricht mehr als zwölf Millionen Menschen. Weitere Erhebungen zeigen, dass bis zu ein Drittel der Menschen zumindest zeitweise Einsamkeit erlebt, besonders betroffen sind junge Erwachsene. Einsamkeit ist damit kein Randphänomen, sondern Ausdruck einer gesellschaftlichen Entwicklung.

Die Paradoxie liegt offen zutage: Während persönliche Entwicklung zunehmend als individuelle Aufgabe verstanden wird, fehlt vielerorts die soziale Resonanz. Wachstum wird zum Projekt des Einzelnen. Verantwortung wird individualisiert. Wer nicht weiterkommt, glaubt, noch nicht genug an sich gearbeitet zu haben.

Hinzu kommt die Dynamik digitaler Plattformen. Algorithmisch getriebene Follower-Strukturen, rein marketingorientierte Businessnetzwerke oder oberflächliche Eventkontakte erzeugen Sichtbarkeit - aber nicht automatisch Zugehörigkeit. Reichweite ist kein Resonanzraum. Vernetzung ersetzt kein Beziehungserleben.

Gleichzeitig zeigt die psychologische Forschung deutlich, dass soziale Eingebundenheit eine zentrale Voraussetzung für seelische Stabilität ist. Menschen, die sich zugehörig fühlen, sind resilienter, zufriedener und emotional belastbarer. Soziale Isolation hingegen gilt als signifikanter Risikofaktor für psychische und körperliche Erkrankungen.

Vor diesem Hintergrund stellt sich eine grundlegende Frage: Reicht es aus, immer neue Methoden zu entwickeln - oder braucht es strukturell andere Formen von Begleitung?

Im Coaching- und Begleitmarkt hat sich in den vergangenen Jahren vor allem ein Ausbildungs- und Selbstvermarktungsboom entwickelt. Viele Einzelakteure arbeiten mit großem Aufwand an Sichtbarkeit und Positionierung. Doch strukturelle Kooperation, nachhaltige Resonanzräume und gemeinschaftlich tragfähige Modelle sind bislang unterentwickelt geblieben.

Die Zukunft persönlicher Entwicklung könnte daher weniger im nächsten Tool liegen - sondern im gemeinsamen Gespräch. In moderierten Austauschformaten. In selbstorganisierten Stammtischen. In dialogischen Räumen, in denen Menschen nicht nur Inhalte konsumieren, sondern einander begegnen.

Gemeinschaft ist kein nostalgischer Rückgriff auf vergangene Zeiten. Sie ist eine Antwort auf eine zunehmend individualisierte Gesellschaft. Orientierung entsteht im Dialog. Entwicklung braucht Resonanz.

Die beschriebenen Beobachtungen fließen in die Arbeit der Plattform „Leben auf Kurs“ ein, die gemeinschaftlich orientierte Gesprächs- und Austauschformate erprobt und neue kooperative Modelle im Begleit- und Coachingumfeld entwickelt.

Studienhinweise:

- Bundeszentrale für politische Bildung (bpb), Sozialbericht 2024
- Splendid Research, Studie „Einsamkeitsempfinden in Deutschland“
- Holt-Lunstad et al., Meta-Analyse zu sozialer Isolation und Gesundheit
- Baumeister & Leary, „The Need to Belong“, Psychological Bulletin

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



Leben auf Kurs
Carl-Orff-Str. 12
83374 Traunwalchen



+49 8669 - 909 25 65
www.leben-auf-kurs.de
mail@leben-auf-kurs.de



Meine Volksbank Raiffeisenbank eG
DE 04 7116 0000 0005 7359 80
BIC: GENODEF1VRR



Inhaberin:
Tanja Schillmaier