



## Erfahrungsbericht von Ingo, Teilnehmer des Genesis-Programms 2025

In diesem Bericht beschreibe ich die Erfahrungen und wichtigen Erkenntnisse, die ich während meiner Teilnahme am Genesis-Programm gesammelt habe. Als Teilnehmer an diesem Programm habe ich mich intensiv mit den Aktivitäten, meinen Fortschritten und den persönlichen Auswirkungen auseinandergesetzt, die das Programm auf mich hatte.

### **Was ist das Genesis-Programm?**

Das Genesis-Programm ist ein kostenloses Angebot, das Menschen dabei unterstützt, sich selbst besser kennenzulernen und ihre Ziele zu finden. Es hilft den Teilnehmern dabei, über sich selbst nachzudenken, ihre Träume und Wünsche genauer zu bestimmen, ihre Potenziale zu entfalten und sich persönlich weiterzuentwickeln. Für mich war das eine einzigartige Gelegenheit, mein Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten zu stärken, meine Möglichkeiten besser zu nutzen und neue Sichtweisen auf mein Leben zu bekommen.

### **Wie ich das Genesis-Programm gefunden habe**

Im November 2024 erschien in Rödermark ein ausführlicher Artikel im "Heimatblatt". Dieser machte mich neugierig, zugleich war ich aber auch skeptisch, worauf ich mich einlassen würde. Nach kurzer Recherche hatte ich keine Bedenken mehr, ob ich vielleicht in die Fänge einer Sekte geraten könnte, und meldete mich an.

Nach dem Erstgespräch mit dem Initiator und Sponsor des Programms wusste ich, dass es sich bei diesem Geschenk um ein seriöses Angebot handelte. Die Informationen für diesen Bericht habe ich dann durch meine aktive Teilnahme an den Treffen in Rödermark und in den Einzelgesprächen mit meinem Coach gesammelt.

### **Meine Ausgangslage und meine Ziele**

Als das Programm begann, war ich als IT-Spezialist im öffentlichen Dienst tätig und privat zufrieden. Trotzdem machte ich mir Gedanken über meine finanzielle Zukunft im Ruhestand.

Ich hatte das Gefühl, dass ich mehr aus meinem Leben machen könnte, und suchte nach Wegen, meinen Leidenschaften zu folgen und mich persönlich weiterzuentwickeln. Mein größter Wunsch ist es, meine Leidenschaft zu meinem Beruf zu machen und jeden Tag mit Freude zu arbeiten. Ich möchte wieder kreativ sein können.





## Meine Ziele für das Programm waren:

- Mehr Zutrauen in mich selbst: Ich wollte lernen, mehr an meine Fähigkeiten zu glauben und meine Ziele selbst in die Hand zu nehmen.
- Träume und Ziele greifbarer machen: Meine vagen Ideen, wie zum Beispiel Musik zu machen oder ein Buch zu schreiben, wollte ich in konkrete und umsetzbare Pläne verwandeln.
- Möglichkeiten voll ausschöpfen: Ich wollte meine kreativen und sprachlichen Fähigkeiten, die im Berufsalltag kaum zum Einsatz kamen, voll nutzen und etwas Bleibendes erschaffen.
- Neue Wege finden: Ich hoffte, durch das Programm und den Austausch mit den anderen Teilnehmern neue Richtungen und Möglichkeiten für meine Zukunft zu entdecken

## Erfahrungen und Lerninhalte

Das Genesis-Programm bot viele wertvolle Inhalte, die meine Entwicklung stark vorangebracht haben. Besonders wichtig waren für mich die Themenblöcke wie „Wer bist du und wo stehst du gerade?“ und „Fehler sind deine Superkraft!“.

Die Beschäftigung mit meinen tiefsten inneren Antrieben mithilfe des Reiss Motivation Profile® war für mich eine sehr aufschlussreiche Erfahrung. Ich habe verstanden, welche inneren Kräfte mein Verhalten steuern und wie ich diese bewusst einsetzen kann, um positive Veränderungen zu bewirken. Ein weiterer wichtiger Teil des Programms war es, meine persönlichen Stärken und Ressourcen zu erkennen. Ich habe erkannt, dass diese sehr vielfältig sind – von Dingen, die ich besitze, über meine Zeit bis hin zu meinen Gefühlen und meiner inneren Einstellung. Diese Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen, ist ein entscheidender Schritt, um meine Ziele zu erreichen.

Das Begleitheft war ein nützliches Werkzeug, um das Gelernte zu festigen und im Alltag anzuwenden. Die Übungen zum Nachdenken über mich selbst, zur besseren Zeiteinteilung und zur Bildung neuer Gewohnheiten waren dabei besonders hilfreich.

Übrigens: Ich hatte anfangs Bedenken, dass ich wegen meines Alters nicht gut in die Gruppe passen würde. Diese Sorge war aber schon beim ersten Treffen mit den anderen fünf Teilnehmern und Teilnehmerinnen völlig verschwunden





## Herausforderungen und Lösungen

Die größte Schwierigkeit während des Programms war es, neben meinem Vollzeitjob genug Zeit und Kraft für die vielen Übungen und das Nachdenken über mich selbst zu finden. Am Anfang fiel es mir schwer, das Gleichgewicht zu halten und nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

Eine Lösung war es, die im Programm gelernten Techniken zur Zeiteinteilung gezielt anzuwenden. Ich habe gelernt, mir feste Zeiten in meinem Kalender für die Arbeit am Programm zu blockieren, genau wie bei einem beruflichen Termin. Der Austausch mit den anderen Teilnehmern bei den Treffen hat mir ebenfalls geholfen, motiviert zu bleiben und mich gegenseitig zu ermutigen. Der Gedanke, dass ich mit diesen Schwierigkeiten nicht allein bin, war sehr ermutigend. Die Einzelgespräche mit dem Coach boten mir außerdem die Möglichkeit, gezielt an meinen individuellen Hindernissen zu arbeiten.

## Ergebnisse und Veränderungen

Durch das Genesis-Programm habe ich wichtige Dinge über mich gelernt. Ich habe meine persönlichen Antreiber und Stärken besser verstanden und kann sie nun bewusster einsetzen. Mein Zutrauen in mich selbst ist deutlich gewachsen. Meine früher nur abstrakten Träume, wie das Schreiben eines Buches, werden jetzt langsam greifbarer. Ich sehe klarer, welche Schritte nötig sind, um diese Ziele zu erreichen.

Die größten Veränderungen spüre ich in meiner Denkweise, die viel positiver geworden ist: Ich fühle mich nicht mehr hilflos den Umständen ausgeliefert, sondern aktiv in der Lage, meine Zukunft zu gestalten. Die Angst vor der ungewissen finanziellen Zukunft im Ruhestand hat sich in eine treibende Kraft verwandelt, die mich dazu anspornt, neue Wege zu erkunden.

## Fazit und Empfehlungen

Das Genesis-Programm war für mich eine tiefgreifende und positive Erfahrung. Es hat mir nicht nur die Werkzeuge an die Hand gegeben, um meine Ziele zu erreichen, sondern mir auch eine neue innere Einstellung vermittelt. Das kostenlose Angebot des Programms ist eine großartige Gelegenheit für jeden, der nach Orientierung und mehr Selbstvertrauen sucht.

Ich empfehle das Programm jedem, der bereit ist, sich auf eine intensive Reise zu sich selbst zu begeben und aktiv an seiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu arbeiten. Die Mischung aus Präsenztreffen, Einzelgesprächen und dem Begleitheft ist sehr wirkungsvoll.

