

ein jahr für deine entscheidungen

---



**schalt:jahr**

»Soll ich mein Studium wechseln  
oder eine Ausbildung beginnen?«

»Kann ich in meiner Beziehung wirklich glücklich werden?«

»Könnte ein Ordensleben etwas für mich sein?«

»Wie kann ich denn meine  
Entscheidung mit Gott treffen?«

»Soll ich es wagen, in meinem Alter noch  
einmal etwas ganz Neues anzufangen?«

»Ist ein Leben allein eine Option für mich?«



**schalt:jahr**

*Entscheidungen zu treffen wird spürbar komplexer.*

**Mit dem Programm in unserem Schalt:jahr** möchten wir dir ein Jahr lang Unterstützung, Zeit und das Handwerkszeug geben, um den Entscheidungsprozess zu deiner ganz konkreten Lebensfrage optimal zu strukturieren und am Ende eine fundierte Entscheidung zu treffen. -

*Du bleibst dabei in deinem Alltag und bist doch mit Gleichgesinnten gemeinsam ‚unterwegs‘.*



**schalt:jahr**

# ein jahr für deine entscheidungen

---

## Lebensfragen

Wir richten uns mit unserem Schaltjahr an all jene, die vor einer konkreten Lebensentscheidung stehen. Menschen, die etwa über Ehe, Partnerschaft, Ausbildung, Berufswahl, Berufung etc. entscheiden müssen, an alle, die sich mit dem Gedanken an ein geistliches Leben tragen oder vor einem anderen lebensprägenden Entschluss stehen.



## Du ...

- **bist** zwischen 22 und 33 Jahre alt
- **trägst dich** mit einer Entscheidung oder schiebst sie vor dir her
- **wärest gern** mit anderen gemeinsam unterwegs
- **möchtest nicht** komplett raus aus deinem Alltag, brauchst aber Input und Zeit, um deine Entscheidungen bestmöglich zu treffen



→  
**schalt:jahr**

## **das entscheidungsjahr**

besteht aus basis- und  
*frei wählbaren*  
zusatzmodulen

### **Der rote Faden durch das Jahr**

wird gebildet durch  
*3 thematische Wochenenden*  
mit spirituellen und  
psychologischen Inputs.

An diesen Präsenztagen können sich  
die Teilnehmenden auch persönlich  
austauschen und kennenlernen.

## **1. Wochenende Sehnsucht > Wollen**

Formulieren einer eigenen Frage.

Was ist meine Sehnsucht, was will ich?

Welche Vision habe ich von meinem Leben?

- *Tagesrückblick erlernen*

## **2. Wochenende Natur > Können**

Entdecken der eigenen Identität & Affektivität.

Bewusst werden der Gefühle, der eigenen Natur.

Was kann ich? Was sagen Verstand und Gefühl?

- *Schriftbetrachtung kennenlernen*

## **3. Wochenende Realität > Sollen**

Einbeziehen der Realitäten.

Welche Notwendigkeiten setzen mir Grenzen?

Wie kann ich meinen Weg finden? Was soll ich tun?

Finde ich Trost oder erlebe ich Trostlosigkeit?

- *Unterscheidung der Geister erproben*



## **Basis**

- **geistliche Begleitung**  
*(bei dir vor Ort oder online,  
wir helfen bei der Vermittlung)*
- **ignatianische Exerzitien**  
*(in der Zukunftswerkstatt Frankfurt oder Innsbruck)*
- **Online-Austausch in Kleingruppen**

## **Zusatzmodule** - frei wählbar

- Berufungskoaching - individuell oder gemeinsam
  - Seminar zur gewaltfreien Kommunikation
    - Kommunen kennenlernen
      - Paar-Seminar
  - Ordens-Info-Wochenenden
    - Pilgerwochenenden
    - ... und vieles mehr





schalt:jahr

**gemeinsam  
unterwegs  
*individuell  
begleitet***





# ablauf

oktober 2024 - juni 2025



**Die thematischen Wochenenden finden  
in der Zukunftswerkstatt Frankfurt statt:**

**Zukunftswerkstatt SJ**

Offenbacher Landstraße 224  
60599 Frankfurt am Main

**Die Kosten** belaufen sich inklusive Unterkunft und  
Verpflegung an den Präsenz-Wochenenden und den  
Exerzitien auf:

**1.150 € / 975 € / 745 € pro Person**

*(mit Einkommen, mit geringem Einkommen, ohne Einkommen -  
um eine individuelle Lösung darüberhinaus zu finden, schreib uns gern)*

Die geistliche Begleitung ist kostenfrei, die Wahlmodule unserer  
Kooperationspartner können zusätzliche Kosten verursachen.



# anmeldung

## ANMELDUNG

**sebastian.ortner@berufung.org**

Anmeldung: *bis 01. Sep 2024*

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt -  
es zählt die Reihenfolge der Anmeldungen.  
(Für die Wahlmodule erfolgt die Anmeldung  
während des Kurses)

### Informationen

zum Entscheidungsjahr  
und zu den wählbaren  
Zusatzmodulen, findest  
du hier:

[www.zukunftswerkstatt-sj.de/  
schalt-jahr](http://www.zukunftswerkstatt-sj.de/schalt-jahr)



→  
**schalt:jahr**

# kooperationspartner

institutionen, orden & bistümer

## **Ansprechpartner:**

P. Sebastian Ortner SJ, Sr. Christine Klimann sa

Das **Schalt:jahr** ist eine Kooperation von:

Zukunftswerkstatt-SJ Frankfurt

Zukunftswerkstatt Innsbruck

Congregatio Jesu

Jesuiten

Kongregation der Helferinnen

Missionarinnen Christi

Salvatorianerinnen / Impuls Leben

Bistum Limburg

Erzbistum München und Freising

Bistum Trier