

LIFE DESIGN

Mit Design Thinking, Positiver Psychologie und Life Loops
mehr von sich in das eigene Leben bringen



Sebastian Kernbach
Martin J. Eppler

SCHÄFFER
POESCHEL

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

LIFE DESIGNER LEBEN IHR LEBEN IN LOOPS UND ...

- ...**nutzen Empathie**, um zu entdecken, was hinter ihren Herausforderungen und Visionen steckt.
- ...**finden Fokus**, um zu definieren, was den Kern ihrer Herausforderung oder Vision ausmacht.
- ...**kultivieren Kreativität**, um Inspiration und neue Ideen in ihr Leben zu bringen.
- ...**bezwingen ihre Barrieren**, indem sie gesunde innere Dialoge führen.
- ...**machen Experimente**, die sie mit geringem Risiko umsetzen.
- ...**hören auf Feedback**, um zu reflektieren, was geschehen ist.
- ...**wollen lernen**, um neue Impulse mitzunehmen.
- ...**bleiben im Schwung**, in dem sie kontinuierlich weitermachen und kleine Loops in große Loops weiterentwickeln.

EIN KLEINES MANIFEST FÜR LIFE DESIGNER (TEIL 2)

Life Designer im Sinne von Lebensgestaltern ...



5. ...**erschaffen neue Realitäten**
durch **Prototypen**
statt einzig im Denken zu verharren.



6. ...**wollen aus Erfahrungen lernen**
statt sich auf Gewinnen oder
Verlieren zu fixieren.



7. ...**nutzen den Loop als iteratives**
Vorankommen
statt in „Einmaligkeit“ zu denken.



8. ...**bauen sich ein konstruktives Team**
statt alleine vor sich hin zu denken.

SCHÄFFER

POESCHEL

Sebastian Kernbach
Martin J. Eppler

LIFE DESIGN

Mit Design Thinking, Positiver Psychologie und Life Loops
mehr von sich in das eigene Leben bringen

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Prof. Dr. Sebastian Kernbach: Assistenz-Professor für Kreativität und Design am MCM Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement, Universität St. Gallen, Visiting Fellow Stanford University, Gründer und Leiter des Life Design Labs (www.lifedesignlab.ch)

Prof. Dr. Martin J. Eppler: Ordinarius für Medien- und Kommunikationsmanagement, Direktor des MCM Instituts für Medien- und Kommunikationsmanagement, Universität St. Gallen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie:

Print: ISBN 978-3-7910-4922-9
ePub: ISBN 978-3-7910-4923-6
ePDF: ISBN 978-3-7910-4924-3

Bestell-Nr. 10544-0001
Bestell-Nr. 10544-0100
Bestell-Nr. 10544-0150

Sebastian Kernbach/Martin J. Eppler

Life Design

1. Auflage, Oktober 2020

© 2020 Schäffer-Poeschel Verlag für Wirtschaft · Steuern · Recht GmbH

www.schaeffer-poeschel.de
service@schaeffer-poeschel.de

Einbandgestaltung: Malte Belau

Illustrationen, Gestaltung und Satz: Malte Belau

Produktmanagement: Dr. Frank Baumgärtner

Lektorat: Elke Schindler, Spabrücken

Schriftschnitt „Gilbert“: © Gilbert Baker (Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International license)

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des auszugsweisen Nachdrucks, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, vorbehalten. Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Ein Unternehmen der Haufe Group

INHALT

VORWORT	10
❑ Box: Life Design Lab	10
1 EINFÜHRUNG	14
❑ Box: Warum seiner Leidenschaft zu folgen ein schlechter Ratgeber ist und was Sie stattdessen machen können	16
2 LIFE-DESIGNER-PORTRAITS	28
❑ Box: Die Bedeutung von Life Design Teams	37
3 LIFE-DESIGN-PRINZIPIEN	38
❑ Box: Life Design & bekannte Personen	40
4 DER LIFE-LOOPS-ANSATZ	48
Überblick	49
Der Life-Loops-Ansatz im Schnelldurchlauf	50
1 Empathie – Entdecken, was dahintersteckt	54
2 Fokus – Definieren, was den Kern ausmacht	61
3 Inspiration – Kreativität kultivieren	65
4 Überwindung – Barrieren bezwingen	74
5 Prototyping – Experimente machen	81
❑ Box: Inspirierende Fragen für Life-Design-Gespräche	84

<input type="checkbox"/> Box: Inspirierende Prototypen	92
6 Feedback – Reflektieren, was passiert ist	95
7 Lernen – Impulse mitnehmen	98
8 Kontinuität – In Schwung bleiben	102
<input type="checkbox"/> Box: Versuchen Sie etwas Neues für 30 Tage.....	104
5 WERKZEUGKASTEN	106
Empathie	106
Du auf der Titelseite	106
Charakterstärken und Signaturstärken	109
<input type="checkbox"/> Box: Charakterstärken durch Filme stärken.....	111
Lassen Sie Ihre Kindheit sprechen	112
Drei gute Dinge	114
Fokus	116
Glücksrad der ungewöhnlichen Problem-Formulierungen	116
Problem-Formulierungs-Trichter	119
Zum Kern vordringen	122
Inspiration	124
Aufwärmübungen für Ideengenerierung	125
Duo Mind Map	128
Zukunftsszenarien (3x3+1)	130

Überwindung	134
Design Your Maskottchen	134
Innere Teamaufstellung	136
Blockaden überwinden	139
Prototyping	141
Ballon der Träume	141
Life Design 10-10-10	144
Prototyping Remixer	147
Prototyping Poker	150
Feedback	152
Feedback à la Hollywood	152
Stimmungs-Barometer	155
Lernen	156
Stimmungs-Barometer-Plus	157
Life-Design-Lerntyp	159
Lerntagebuch	163
Kontinuität	165
Life Design Scrumboard	165
Life-Design-Impro-Dialoge	168

6	LEBENS-WERKSTATT	172
	Produktivität: Design Your Energy	173
	<input type="checkbox"/> Box: Life Design in der Isolation des Weltalls – was wir von einem Astronauten lernen können	182
	Aufgeweckt: Design Your Sleep	184
	Tat-Ort: Design Your Space	188
	<input type="checkbox"/> Box: Life Design und Selbstständigkeit	196
	Umgang mit Technologie: Design Your Smartphone	198
	<input type="checkbox"/> Box: Life Design im digitalen Leben	200
	Beziehungspflege: Design Your Relationship	203
	Herzblut: Design Your Engagement	206
	<input type="checkbox"/> Box: Life Design Coaching	212
	Auszeiten: Design Your Sabbatical	214
	Mehr mit Händen: Design Your Magazine	222
	Weniger Selbstsabotage: Design Your Way	226
	Junge Erwachsene: Design Your Career Start	232
	Mehr als Ruhestand: Design Your Retirement	236
	<input type="checkbox"/> Box: Positive Emotionen & Hormone – Teil I	238
	<input type="checkbox"/> Box: Positive Emotionen & Hormone – Teil II	240

7	LIFE DESIGN IN ORGANISATIONEN	246
	Karriere-Entwicklung und Karriere-Anpassungsfähigkeit	247
	Entwicklung von Führungskräften	248
	<input type="checkbox"/> Box: Prototyping bei McKinsey – vom Experiment zum Young-Leader-Forum.	249
	Kreative Problemlösung und agile Haltung	250
	Diversität und Inklusion	252
	Persönliches Wachstum und neue Formen der Zusammenarbeit	253
	<input type="checkbox"/> Box: Life Design im Home Office	255
8	LIFE DESIGN UND DIE ZUKUNFT DER ARBEIT	256
	Returnships	257
	Seniors und Start-ups	259
	Shadowing	259
	Job Crafting	260
	Neue Formen des Kennenlernens	261
	Mehr Legitimierung zum Ausprobieren und Experimentieren	262
9	FAZIT UND AUSBLICK	264
	Danksagung	267
	Bibliografie	268