INHALT

Vorwort	9		
.....			
1	EINFÜHRUNG	10	
1	Warum ein Actionbook?	10	
2	Wie Sie dieses Buch nutzen	13	
	Für wen ist dieses Buch geeignet?	13	
	Mit mehreren Sinnen arbeiten	14	
3	Der Aufbau des Buches	15	
4	Umgang mit Prokrastination (Aufschieben)	16	
	Kurzfristige vs. langfristige Prokrastination	16	
	Das gelebte und ungelebte Leben - Warum wir prokrastinieren	17	
	Wie wir die Dinge geregelt bekommen	18	
5	Initiative und Proaktivität kultivieren	19	
.....			
2	HINTERGRUND - DER LIFE-DESIGN-ANSATZ IM SCHNELLDURCHLAUF	22	
1	Das Life-Loops-Modell	23	
2	Die Life-Design-Prinzipien	24	
3	Fokus auf die Übergänge	28	
.....			
3	EMPATHIE, NEUGIERDE UND KREATIVITÄT KULTIVIEREN	30	
1	Empathie	31	
	Einführung	31	
	Methoden	32	
	(1) Empathisches Zuhören	32	
	(2) Routinen	33	
	(3) Journaling	37	
	→ 3 gute Dinge	37	
	→ Blockaden-Tagebuch	39	
	(4) Gute Fragen	40	
	→ Lieben, ändern, verlassen	41	
	→ Wie wollen Sie leben?	42	
	(5) Interessen, Fähigkeiten und Werte	42	
	→ Kindheitserinnerungen	44	
	→ Me at my best	44	
	(6) Visualisierung	46	
	→ Erfolgskreis	46	
2	Fokus	47	
	Einführung	47	
	Methoden	49	
	→ Dreiklang	49	
	→ Zum Kern	50	
3	Kreativität und Inspiration	51	
	Einführung	51	
	Methoden	52	
	→ Ja und	52	
	→ Rundlauf	52	
	→ Gesunde Einschränkungen	53	
.....			

4	VOM DENKEN ZUM HANDELN – INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT KULTIVIEREN	54	4.4	DJ DER INNEREN STIMMEN	115
	Neue Systematik des Machens	55	A	Zielsetzung und Grundidee	115
	Blockaden und bewährte Strategien	60	B	Strategien	116
	Portfolio des Machens	62		(1) Ausdruck der inneren Stimmen	117
				(2) Vergleiche	122
4.1	AUFTEILEN MIT HILFREICHEN STRUKTUREN	65		(3) Perfektionismus	125
A	Zielsetzung und Grundidee	65		(4) Angst	127
B	Strategien	66		(5) Loslassen	129
	(1) Prinzip des Aufteilens	66		(6) Analogien und Alter Ego	133
	(2) Endlichkeit schaffen	68		(7) Abstand gewinnen	137
	(3) Manager- vs. Maker-Planung	69	4.5	ENERGIE-MANAGEMENT	141
	(4) Kreativphasen	70	A	Zielsetzung und Grundidee	141
	(5) Visualisieren	71	B	Strategien	142
	(6) Work-Life-Rhythm	72		(1) Prime-Time	142
	(7) Beppo-Straßenkehrer-Mentalität	73		(2) Calm Energy	145
4.2	ABGRENZEN FÜR WENIGER ABLENKUNG	75		(3) Energiegeber und Energienehmer	149
A	Zielsetzung und Grundidee	75		(4) Körpereinsatz	151
B	Strategien	76		(5) Energie mit allen Sinnen	154
	(1) Ablenkungsbingo	76		(6) Schöpferkraft durch kreativen Ausdruck	154
	(2) Abgrenzungsportfolio	78		(7) Bedeutung von Schlaf	155
	(3) Digital Detox	81	4.6	BEGEISTERUNG UND STÄRKEN	159
	(4) Rückzugsorte	84	A	Zielsetzung und Grundidee	159
	(5) Tat-Ort-Kit	86	B	Strategien	160
	(6) Ruhe ist eine Superkraft	87		(1) Stärken	160
	(7) Besser „nein“ sagen	88		(2) Kraftfeld spannen	164
4.3	CLEVERE NUDGES EINSETZEN	95		(3) Vorbilder	167
A	Zielsetzung und Grundidee	95		(4) Neugierde entwickeln	169
B	Strategien	96		(5) Freude am Tun	171
	(1) Stärke des Standards	96		(6) Blick von außen	172
	(2) Sichtbare Signale	100		(7) Mut, Ausdauer, Enthusiasmus und Ehrlichkeit	172
	(3) Vorstrukturierung	104			
	(4) Fokus auf kleine Schritte	105			
	(5) Spassfaktor	107			
	(6) Fehler antizipieren und kompensieren	109			
	(7) Aufstehtricks für Dauersnoozer	112			

4.7 RAUSGEHEN UND REALISIEREN	177		
A Zielsetzung und Grundidee	177		
B Strategien	178		
(1) Möglichkeiten durch Menschen	178		
(2) Umgebungsgestaltung	185		
(3) Ausbrechen aus Gewohntem	188		
(4) Rausgeh-Checkliste	190		
(5) Feedback frisirt	191		
(6) Aus Fehlern anderer lernen	192		
(7) Geber sein	193		
.....			
5 EXPERIMENTIERFREUDE, LERNEN UND WACHSTUM KULTIVIEREN	195		
1 Prototyping	199		
Einführung	199		
Methoden	201		
→ Nebenprojekte starten	201		
→ Magic Circle	202		
→ Lebenstraum-Kartenspiel	204		
→ Empathie-Karten	205		
→ Prototyping-Karten	206		
→ Perspektivenwechsel	207		
→ 3x3 Wege des Prototypings	208		
→ Fragen für Life-Design-Gespräche und Shadowing	209		
2 Feedback	210		
Einführung	210		
Methode	211		
→ Feedback à la Dr. House	211		
→ Fast-Feedback-Formular	212		
→ Geduld kultivieren	213		
3 Lernen	214		
Einführung	214		
Methoden	215		
→ Lern-Vorlage (einfach)	215		
→ Lern-Vorlage (komplex)	216		
→ Lernen als Signalkarte	216		
→ Lern-Prisma	217		
→ Was kommt, was geht, was bleibt	221		
.....			
6 LIFE-DESIGN-ACTION-PROGRAMME	222		
1 30-Tage-Challenge für Life Designer	223		
2 90-Tage-Programm für Life Designer	225		
1 Rahmenbedingungen	225		
2 Das 90-Tage-Programm in 4 Phasen	226		
(1) Life Design im Kleinen	226		
(2) Life Design im Großen	232		
(3) Life-Design-Action-Portfolio	236		
(4) Life-Design-Manifest	239		
.....			
7 LIFE DESIGN, INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT FÜR DIE ZUKUNFT (DER ARBEIT)	242		
1 Proaktive Gestaltung von Übergängen	243		
2 Portfolio-Denken	245		
3 Verschiedene Formen von Karrieren	246		
4 Life Design, Initiative und Proaktivität in Ihrer Organisation	247		
.....			
8 FAZIT	248		
.....			
Danksagung	250		
Referenzen	251		