

LIFE DESIGN MANIFEST

MIT KREATIVITÄT UND MUT: MACH MIT UND GESTALTE DEIN LEBEN!

NEUGIERIG SEIN

Wir sind neugierig auf die Welt in uns und die um uns herum. Wir haben Freude am Erforschen, Lernen und Hinterfragen. Und wir tun dies ohne Vorurteile und allzu schnelle Bewertungen.

ACHTSAMES MITEINANDER

Wir begegnen uns selbst und anderen achtsam und wertfrei. Jeder darf so sein, wie er oder sie möchte, sich offen, ehrlich und verletzlich zeigen und ganz Mensch sein.

NACHFRAGEN

Wir fragen nach und nehmen uns die Freiheit, die Fragen, die uns beschäftigen, aus ganz unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

BEGEGNUNG SCHAFFT WACHSTUM

Wir begegnen uns auf Augenhöhe, reichen uns die Hand, anstatt die Ellenbogen auszufahren, hören uns zu, sind füreinander da und tauschen uns aus. Wir erleben dabei die anderen und oft auch uns selbst auf neue Weise.

EINANDER HELFEN

Wir sehen uns nicht als Einzelkämpfer, sondern als Teil der Gemeinschaft. Wir nehmen Hilfe an und fragen auch danach. Und wir machen uns gemeinsam auf den Weg.

GEDULDIG SEIN

Wir nehmen uns Zeit, den eigenen Weg zu gehen und darauf zu vertrauen, dass alles im Fluss ist.

DER GANZE MENSCH ZÄHLT

Ob morgendliche Sporteinheiten, stille Meditation, lustiges Rollenspiel, wilder Tanz oder ruhige Reflexion allein oder mit anderen: Wir binden Herz, Hand und Hirn ein, nur so können wir unser ganzes Potenzial entfalten.

INSPIRIERENDE RÄUME

Wir suchen Räumlichkeiten fernab vom Alltag auf, die zum Neudenken einladen. Das kann der Co-Working-Space sein, das Café, Wiese oder Wald, ein Atelier oder eine Werkstatt. Hauptsache, neu und frisch, sodass wir aus dem „Macht man halt so“ herauskommen.

IM MOMENT SEIN

Wir vertrauen auf die Kraft des Hier und Jetzt, kommen regelmäßig zur Ruhe und üben uns in Achtsamkeit, damit Gesagtes, Getanes und Gespürtes verarbeitet werden kann.

EINFACH MAL MACHEN

Machen ist wie wollen – nur krasser! Theorie kann jeder, jetzt wird losgelegt! Fehler machen gehört dazu, denn wir sehen Scheitern als Chance, zu lernen, wie wir es beim nächsten Mal besser machen. Hier geht es nicht um Noten und Bewertungen, sondern ums Leben. Und das wollen wir gemeinsam angehen und genießen.

VISUELLES ARBEITEN

Was einmal auf dem Papier ist, kann wirken. Deshalb ist es wichtig, Dinge aus dem Kopf in Formen und Farben zu packen. Sei es ein Visionboard oder ein buntes Meer aus Klebezetteln. Dadurch geben wir unseren Gedanken, Erkenntnissen, Ideen und Träumen einen Platz – gerne bunt und verrückt und mit der ganz persönlichen Note.

MIT DEN HÄNDEN DENKEN

Ideen und Gedanken werden anfassbar und erlebbar gemacht, das eigene Glück wird wortwörtlich angepackt. Mit Schere, buntem Papier und Stiften, Kleber und gern auch einer Portion Glitzer. So bauen wir uns Prototypen, erkennen mögliche Lösungswege, tanken auf und staunen, was alles möglich ist, wenn man Dinge anders umsetzt als gewohnt.

NACH VORNE SCHAUEN

Wir haben bei alledem viel Freude und gehen diese Reise optimistisch an. Denn es gibt für alles eine Lösung.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Damit aus Ideen das wahre Leben wird, braucht es meist etwas Zeit, Planung und schrittweises Vorgehen sowie Mut und Tatendrang. Life Design ist eine persönliche Reise. Wir motivieren uns gegenseitig zum Weitermachen.

SPASS HABEN

Es darf gelacht werden und wem es hilft, der kann sich eine Clownsnase oder eine Perücke aufziehen, um in andere Rollen zu schlüpfen und die Perspektive zu wechseln. Wir nehmen uns und das Leben nicht zu ernst, sondern machen das Beste daraus!