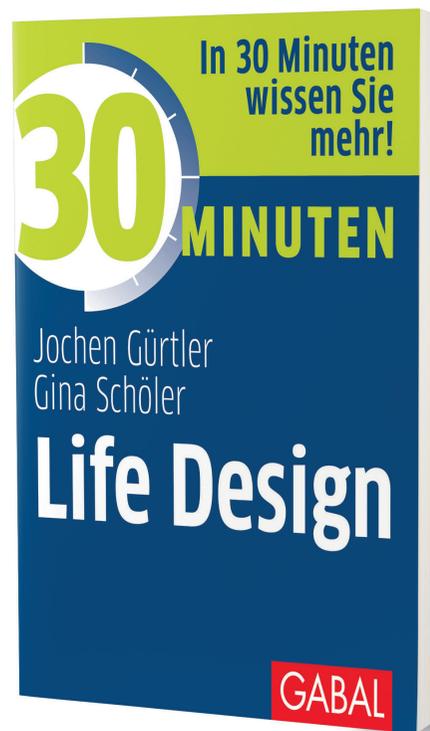


HERZLICH WILLKOMMEN

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!

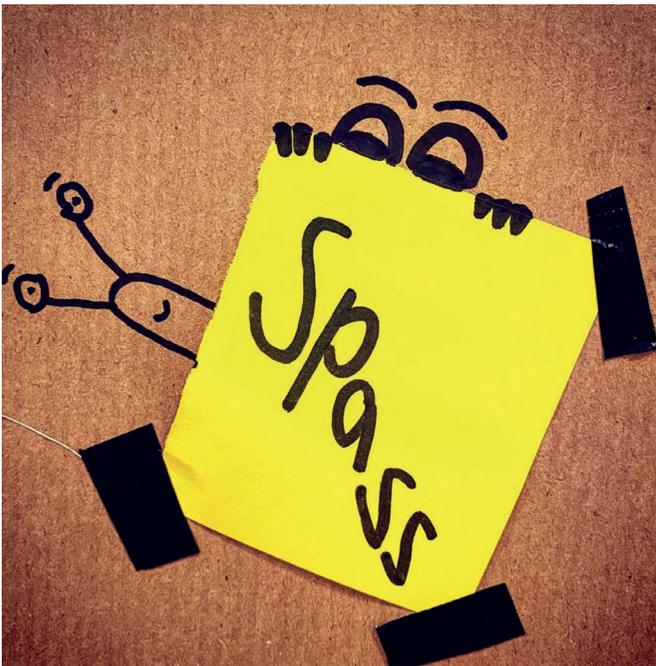
30-MINUTEN-LIFE-DESIGN.de/ Jochen Gürtler und Gina Schöler



DIESES ARBEITSBUCH GEHÖRT

VORWORT

Wir alle kennen wohl den Wunsch, etwas in unserem Leben verändern zu wollen. Bei Ulrich war es ganz einfach die Lust auf mehr Abenteuer in seinem Leben. Bei Stephanie eine schwere Krankheit, die sie zum Nachdenken gebracht hat. Beiden gemeinsam ist, dass wir sie im Rahmen einer unserer Life-Design-Workshops kennengelernt haben und seitdem mit großer Freude mitverfolgen konnten, wie die beiden im besten Sinne zum Gestalter ihres Lebens wurden. Ulrich stillt seine Abenteuerlust heute durch zahlreiche Wanderungen in ganz Europa und mehr Zeit für Hobbies. Stephanie hat ihre Krankheit gut überstanden und lebt heute mit weniger Arbeit und mehr Zeit für sich und ihren Partner viel mehr im Hier und Jetzt.



Durch solche Geschichten sowie unsere eigenen Erfahrungen glauben wir fest daran, dass die von uns gewünschten Veränderungen im Beruflichen oder Privaten möglich sind und wir vom Erdulder äußerer Umstände zum bewussten Gestalter unseres eigenen Lebens werden können. Vielleicht nicht von heute auf morgen, dafür aber Schritt für Schritt und in einem für dich passenden Tempo.

Hierbei können wir viel von der Herangehensweise der Kreativen lernen: Offen und neugierig sein, lösungsorientiert denken und handeln, Ideen generieren, neue Wege gehen und ausprobieren, Themen und Inhalte Raum und Form geben, um Bedürfnisse zu stillen, zu helfen oder Freude zu bereiten: All das macht eine:n Designer:in aus.

Design Thinking als Arbeits- und Denkweise beschreibt genau dies und wird heute in vielen Unternehmen und Organisationen für die Entwicklung neuer Produkte und Dienstleistungen angewandt.

Im Life Design machen wir es den Kreativen gleich, indem wir Design Thinking auf unsere ganz persönlichen Fragen und Themen anwenden.

Mit viel Kreativität, Optimismus und einem wohlwollenden Blick auf uns und unsere Wünsche, mit viel Neugierde auf die Welt, mit dem Spaß am Machen und dem Mut auch Innezuhalten, um zu schauen, was gerade ist.

In „30 Minuten Life Design“ beschreiben wir kompakt und anschaulich die Haltung, die Herangehensweise und das Handwerkszeug eines Life Designers und erklären, wie sich dies mit Ansätzen aus der Persönlichkeitsentwicklung, der Positiven Psychologie, der Gestalttherapie und der Achtsamkeitslehre ergänzen lässt.

Wir freuen uns, wenn wir dich mit diesem Buch und den zahlreichen Übungen und Impulsen in diesem Workbook motivieren können loszulegen, und zur Gestalterin und zum Gestalter deines Lebens zu werden.

Viel Spaß beim Schmökern, Inspirieren lassen und einfach mal Machen wünschen dir

Jochen & Gina

Jochen Gürtler und Gina Schöler

JOCHEN GÜRTLER

DESIGN THINKER AUS LEIDENSCHAFT

Jochen ist Design Thinker durch und durch und hat in den letzten 10 Jahren sicherlich hunderte unterschiedliche Design-Thinking-Workshops und -Projekte (fast) auf der ganzen Welt geplant und durchgeführt. Dabei ging es beispielsweise um Software für die deutsche Segel-Nationalmannschaft, die Weiterbildung von Lehrern einer Schule des SOS Kinderdorfes in Kigali oder um Persönlichkeitsentwicklung basierend auf den Erfahrungen eines echten Box-Weltmeisters. Daneben verbindet Jochen Design Thinking am liebsten mit persönlicher Weiterentwicklung und Lebensgestaltung.

Jochen ist studierter Informatiker und blickt auf 23 Jahre Konzernenerfahrung in Entwicklung und Beratung zurück. Daneben ist er ausgebildeter Gestalttherapeut.

In seiner Arbeit möchte Jochen Erfahrungen einbringen, die er in seinen mittlerweile fünf Lebensjahrzehnten gesammelt hat. Erfahrungen im Konzernalltag, Erfahrungen, die er beim Erforschen von sich selbst gemacht hat. Erfahrungen, die er machen durfte und musste, als bei ihm Veränderungen anstanden. Und nicht zuletzt auch Erfahrungen als Vater, Sohn, Bruder, Freund und Mann.

Jochen ist passionierter Langstreckenwanderer, spielt gerne Trompete und hört Miles Davis, tanzt für sein Leben gerne Techno, verbringt seine freie Zeit am liebsten mit seiner Familie und Freunden und tut für sein Leben gerne auch einfach mal nichts.

www.JochenGuertler.de

**„Herz auf und leben.
Augen zu und tanzen.“**



GINA SCHÖLER

GLÜCKSMINISTERIN

Gina ist Lebemensch, Fragenstellerin, Schlemmertante: Sie will's wissen, denkt um die Ecke und gibt gerne weiter – Kreativität meets Helfersyndrom.

Ned babbeln, mache: Als waschechte „Monnemerin“, Macherin und leidenschaftliche Weltverbesserin hat sie sich daher ihren eigenen Beruf erfunden: Glücksmministerin.

Als solche leitet sie seit 2012 die bundesweite Initiative „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“. Mit bunten Aktionen und Angeboten wie Workshops und Vorträgen motiviert Gina gemeinsam das gute Leben zu erarbeiten.

Sie schreibt Bücher und Kolumnen, gibt Interviews, organisiert Veranstaltungen und ist Host des Podcasts „Das kleine Glück“. Gina spricht auf internationalen Konferenzen, empfängt ganze Delegationen und war Mitwirkende der Regierungsstrategie „Gut leben in Deutschland“.

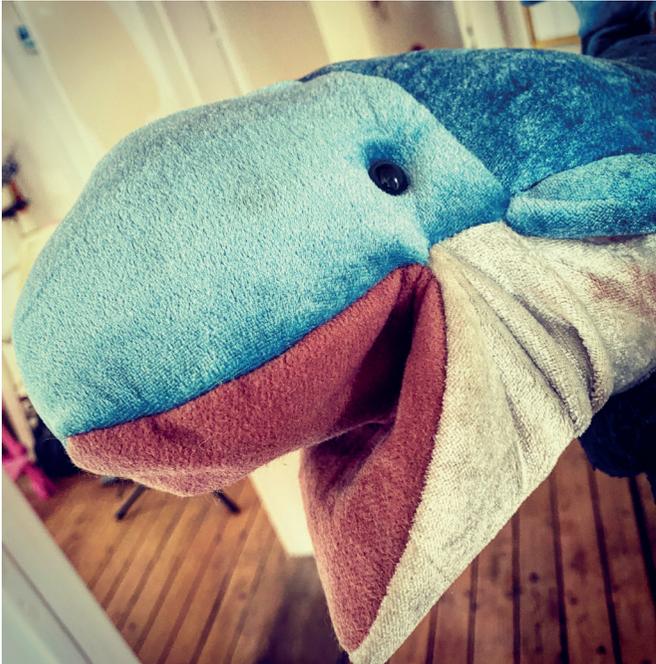
Ob Privatperson oder politische Instanz, vom Vorschulkind zum Vorstandsmitglied – durch die authentische Art fühlen sich alle angesprochen.

Als Kommunikationsdesignerin weiß Gina, wie man kreative Lösungen generiert. Gestaltung bedeutet für sie auch die Arbeit an einer besseren Gesellschaft hin zu einem guten und gelingenden Leben für alle. Durch greifbare und unkonventionelle Ansätze, die Spaß machen und sofort in den (Arbeits-)Alltag übertragbar sind, macht sie somit „Werbung für Werte“, begeistert und inspiriert damit europaweit tausende Menschen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und sogar Bundesministerien.

www.MinisteriumFuerGlueck.de

„Glück braucht eine Portion Mut.“

SEI EIN WAL



In den Workshops von Gina und Jochen steht das Erleben der Teilnehmenden selbstverständlich immer im Vordergrund.

Daneben gibt es aber auch immer wieder Gelegenheit, dass wir von eigenen Erfahrungen aus unserem Leben erzählen bzw. Leitsätze vorstellen, die für uns wichtig wurden.

Mit einer knallig-blauen Handpuppe in Form eines Wals erzählt Jochen beispielsweise immer wieder gerne von diesem imposanten Tier und was wir von ihm als Life Designer lernen können:

Hat der Wal nämlich Hunger, macht er sein riesiges Maul weit auf und tausende Liter Wasser samt der darin enthaltenen Nahrung strömen hinein. Beim Blauwal sind das sage und schreibe bis zu 80.000 Liter. Doch damit nicht genug, denn der Wal drückt danach alles Wasser durch seine Bartenplatten zurück ins Meer und übrig bleiben Krill, Plankton und andere Kleinorganismen.

Was wir als Life Designer davon lernen können?

Zum einen eine fast grenzenlose Offenheit und zum anderen das Loslassen von allem, was uns nicht gut tut oder gerade nicht passt bzw. das Fokussieren auf das Wesentliche. Im Fachjargon reden wir hierbei auch vom Zusammenspiel von divergenten und konvergenten Arbeitsschritten.

Wir haben dir im Buch „30 Minuten Life Design“ allerlei Wissenswertes über Glück, Zufriedenheit, Veränderung und Kreativität zusammengestellt und wir bieten dir mit vielen Übungen und Fragen zahlreiche Gelegenheiten zum Mitmachen und Nachdenken.

Wir laden dich dabei ein, es bei der Lektüre unseres Buches und den Übungen hier im Arbeitsbuch wie der Wal zu machen: Lass dich auf die unterschiedlichen Themen und Übungen offen und neugierig ein, schau was mit dir rasoniert, nimm die Aspekte mit, die für dich im Augenblick passend und hilfreich sind und lasse alles andere gerne auch wieder los.

HERZLICH WILLKOMMEN – SCHÖN, DASS DU DA BIST!

NIMM DIR EIN WENIG ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Wie geht es dir gerade? Wie fühlt es sich an, hier zu sitzen und dir Zeit zu nehmen, die Arbeitsblätter zu bearbeiten?

Was sind deine Erwartungen?

Worauf freust du dich? Worauf bist du neugierig?

Was ist im Moment die größte Herausforderung für dich? Wie kannst du damit umgehen?

Welche Fragen beschäftigen dich gerade? Was motiviert dich, die Arbeitsblätter zu bearbeiten?

EINFACH MAL MACHEN!

Im Grunde lässt sich Life Design in zwei wesentliche Schritte unterteilen: Zuerst gilt es, herauszufinden, worum es dir bei deinem Wunsch nach Veränderung wirklich geht. Zu oft beschäftigen wir uns nämlich mit der Suche nach Antworten, ohne die eigentliche Frage zu kennen. Als Life Designer nimmst du dir zu Beginn erst einmal Zeit, um herauszufinden, wo dich der Schuh wirklich drückt. Erst danach wirst du kreativ, suchst mögliche Lösungen und überlegst, wie du diese leicht und ohne größeres Risiko ausprobieren kannst, um am Ende die für dich passende Idee auch umzusetzen.

Da all dies zusammen mit anderen meist viel besser gelingt, bindest du als Life Designer regelmäßig andere Menschen ein als Gesprächspartner:in, Feedbackgeber:in oder als Inspirationsquellen.

Wir kommen im Verlauf unseres Buches auf all das noch ausführlicher zu sprechen.

Da Life Design aber vor allem vom Machen lebt, wollen wir dich nun direkt zu deinem ersten Life-Design-Experiment einladen. In der folgenden Übung wirst du anhand einer Frage, die dich gerade beschäftigt, alle Schritte eines typischen Life-Design-Prozesses durchlaufen. Und wie im Buch versprochen gibt es vorab auch noch das Beispiel von Gina, damit du dir einen Eindruck machen kannst, wie der Ablauf aussehen kann. Viel Spaß!

GINAS LIFE DESIGN BEISPIEL

1. WO DRÜCKT DICH DER (SPRICHWÖRTLICHE) SCHUH?

Da Gina voll in ihrem Beruf aufgeht und viele spannende Projekte und Chancen dazu verleiten, immer Vollgas zu geben, steht sie allerdings oft vor der Herausforderung, mal eine Pause einzulegen und langsamer zu machen.

Daher stellt sie sich oft diese Fragen:

- Wie kann ich innere Ruhe finden?
- Wie kann ich mich besser fokussieren?
- Wie kann ich gesunde Grenzen setzen und Nein sagen lernen?
- Welche Routinen kann ich in meinen Alltag integrieren?
- Wie kann ich Work und Life besser trennen?

Obwohl der Übergang oft fließend ist, ist für Gina die Frage nach der strikteren Trennung zwischen Beruf und Privat momentan am wichtigsten, um das Familienleben voll und ganz genießen zu können.

2. WAS STECKT WIRKLICH DAHINTER?

Gina würde es daher helfen, die Antworten auf diese Frage zu erhalten, um folgende Vorteile zu genießen:

- Das Gedankenkarussell verlangsamen
- Besser schlafen und ausgeruht sein
- Mehr im Hier und Jetzt zu sein
- Kein schlechtes Gewissen sich selbst, Kund:innen oder der Familie gegenüber zu haben

3. WAS SAGEN ANDERE DAZU?

4. WAS IST DIR AM WICHTIGSTEN?

Aus Ginas Gedanken und der Fragensammlung hat sich folgende Kernfrage herauskristallisiert:

„Wie kann ich meinen Arbeitsalltag (um)gestalten, damit ich entspannt die Freizeit genießen kann?“

5. WIE VERRÜCKT KANNST DU SEIN?

Konkrete Zeitslots für verschiedene Aufgaben, wiederkehrende Termine und Blocker im Kalender, das Tragen von „Arbeitskleidung“, sowie bestimmte Rituale wie die Gestaltung des Schreibtisches oder das neue Büro waren Ideen, die Gina zunächst hatte.

6. WAS MACHST DU DARAUS?

Da Gina bisher mitten in der Wohnung im Home Office gearbeitet hat, wenn sie nicht gerade bei Veranstaltungen außerhalb unterwegs war, ist es für sie ein essentieller Schritt einen separaten Raum zu bekommen, um im wörtlichen und im übertragenen Sinne „hinter sich die Tür zuzumachen“, um so vom einen zum anderen Modus zu wechseln.

7. WIE FÄNGST DU AN?

Die ersten Schritte für Gina sind es, sich genau zu überlegen, wie ihr eigenes Büro genau aussehen soll, damit sie sich wohl fühlt und konzentriert arbeiten kann. Sie bestellt ein großes Bücherregal, eine Pinnwand, sowie ergonomische Möbel, um professionell zu arbeiten. Der wichtigste Schritt ist aber das Schild, das von außen an die Tür kommt: **Bitte nicht stören – Glück in Progress!**

8. EIN KURZER BLICK ZURÜCK.

>> UND JETZT BIST DU DRAN!

1 WO DRÜCKT DICH DER (SPRICHWÖRTLICHE) SCHUH?

WELCHE FRAGEN BESCHÄFTIGEN DICH GERADE?

Wie kann ich mich zu mehr Sport motivieren? Wie schaffe ich es, mich gesünder zu ernähren? Wie lerne ich neue Freunde kennen? Möchte ich eine Beziehung oder bleibe ich lieber Single? Wohin soll die nächste Urlaubsreise gehen? Soll ich mir den neuen Fernseher kaufen? Gehe ich heute noch aus oder bleibe ich zuhause?

Es gibt wahrscheinlich kaum einen Moment, in dem wir uns nicht – ob bewusst oder unbewusst – mit den kleinen und großen Fragen unseres Lebens beschäftigen.

Was beschäftigt dich JETZT gerade in diesem Moment? Wo drückt dich der sprichwörtliche Schuh?

2 WAS STECKT WIRKLICH DAHINTER?

WELCHE VORTEILE HÄTTEST DU, WENN DEINE FRAGE BEANTWORTET WÄRE?

Gerade zu Beginn und mit einer ersten Frage im Kopf ist es hilfreich und wichtig, nicht zu schnell in die Lösungsfindung einzusteigen, sondern die Frage erst einmal zu hinterfragen und besser zu verstehen.

Warum ist dir diese Frage gerade so wichtig?

Welche Bedürfnisse und Wünsche stecken – vielleicht auch ganz unbewusst – wirklich dahinter? Was würde dir eine Beantwortung in deinem Sinne bringen?

3

WAS SAGEN ANDERE DAZU?

ERZÄHLE DEINEM GEGENÜBER DARÜBER UND HOLE DIR EINE ZUSÄTZLICHE MEINUNG EIN.

Allzu oft drehen wir uns bei der Beschäftigung mit den für uns wesentlichen Fragen im Kreis oder durchdenken immer wieder die gleichen Argumente.

Gleichzeitig wissen wir wohl alle, wie bereichernd und unterstützend ein gutes Gespräch sein kann. Überlege dir daher, mit wem du über deine Fragen und die möglichen Vorteile sprechen möchtest.

Dabei geht es weniger darum, die Fragen oder möglichen Vorteile zu bewerten oder gar schon mögliche Lösungen zu diskutieren, sondern vielmehr um ein offenes Feedback und zusätzliche Perspektiven.

4

WAS IST MIR JETZT AM WICHTIGSTEN?

SUCHE DIR EINEN KONKRETEN ASPEKT HERAUS! WIE HAT SICH DEINE FRAGE VERÄNDERT?

WIE KANN ICH...

DAMIT...

Die Beschäftigung mit der eigentlich zu lösenden Frage, den möglicherweise versteckten Motiven und Wünschen und der Austausch mit anderen darüber gelingt umso besser, je (ergebnis-)offener wir diese Schritte angehen und je besser es uns gelingt, möglichst viele unterschiedliche Perspektiven und Interpretationen zuzulassen.

Bevor wir im nächsten Schritt mit der Lösungsfindung beginnen, ist es wichtig, aus der Vielzahl von möglichen Problemaspekten den einen Punkt herauszufiltern, um den es dir jetzt gerade am meisten geht.

Bei der Formulierung dieser Frage hat sich bewährt, diese mit „Wie kann ich ...“ zu beginnen, und auch eine Begründung dafür – die oft dem darunterliegenden Bedürfnis entspricht – in Form von „...damit ...“ hinzuzufügen.

5

WIE VERRÜCKT KANNST DU SEIN?

IDEEN SPINNEN IST ANGESAGT – UND HIER GIBT ES KEIN RICHTIG ODER FALSCH!

Natürlich können wir alle nicht zaubern und manche auf den ersten Blick verlockenden Ideen sind letztendlich nicht umsetzbar. Trotzdem ist es essentiell wichtig, dass du dir zu Beginn der Lösungsfindung getreu dem Motto „Think outside the box!“ das Träumen und Verrücktsein erlaubst. In dieser Phase ist erst einmal alles erlaubt! Hauptsache bunt und wild! Zeit, die gefundenen Ideen zu bewerten und zu überlegen, welche davon umsetzbar sind, gibt es später immer noch.

Wie würdest du das Problem lösen, wenn Geld keine Rolle spielen würde? Was würden Superman, James Bond, Pippi Langstrumpf oder eine dich inspirierende Persönlichkeit tun? Was hättest du als Kind getan?

Wenn du magst, kannst du auch jemanden darum bitten, zusätzliche Ideen für dich zu finden. Oft fällt es uns nämlich leichter, für die Fragen und Probleme anderer kreative Lösungen zu finden als für uns selbst.

6

WAS MACHST DU DRAUS?

SUCHE DIR EINE IDEE HERAUS UND KONKRETISIERE SIE.

Wer kennt das nicht? Du überlegst mit Freunden, wie ihr das Wochenende zusammen verbringen wollt, doch gibt es zu jeder Idee aus der Gruppe ein „Nein, aber...“ und mindestens einen scheinbar triftigen Grund, der dagegen spricht. So bleibt es am Ende viel zu oft beim allzu bekannten „Lass uns was trinken gehen“ oder dem gemeinsamen Kinobesuch.

Als Life Designer lassen wir das „Nein, aber ...“ daher lieber links liegen und beschäftigen uns stattdessen mit großer Freude mit dem „Ja, und...“:

Wie könntest du eine Idee noch besser machen? Was fehlt, damit diese funktionieren könnte? Wie könntest du erste Ideen kombinieren? Es geht in diesem Schritt nicht darum, möglichst viele Gründe zu finden, warum etwas nicht funktionieren wird, sondern stattdessen offen und kreativ zu überlegen, was alles möglich sein könnte.

7

WIE FÄNGST DU AN?

DEFINIERE EINEN ERSTEN KONKRETEN SCHRITT, DEN DU NÄCHSTE WOCHEN UMSETZT BZW. ANGEHST.

WAS MACHST DU?

WAS BRAUCHST DU?

WER UNTERSTÜTZT DICH?

Rom wurde bekanntermaßen nicht an einem Tag erbaut und wie wir noch sehen werden, besteht auch jeder kreative Prozess aus unzähligen größeren und kleineren Schritten. Wobei es dabei weniger darauf ankommt, dass jeder Schritt „der richtige“ ist, sondern dass wir stattdessen bei jedem etwas lernen, das hilft, uns der für uns passenden Lösung im nächsten Schritt weiter anzunähern. Daher hört Life Design nicht mit einer tollen und kreativen Idee auf, wie du sie vielleicht im letzten Teil unserer Übung gefunden hast. Als Life Designer gibst du dich nämlich nicht nur mit einer Idee oder Vision von einem für dich besseren Leben zufrieden, sondern fängst an, diese auch in die Tat umzusetzen.

Wie könnte ein erster kleiner, aber sehr konkreter Schritt aussehen, der dich deiner gefundenen Lösungsidee ein Stückchen näherbringt und den du direkt in der nächsten Woche angehen kannst? Was möchtest du tun? Was brauchst du dazu? Und wer könnte dich dabei unterstützen?

8

EIN KURZER BLICK ZURÜCK

WIE FÜHLT ES SICH AN, DEIN LEBEN SELBST ZU GESTALTEN?

Gratulation! Du hast eben deine ersten Schritte als Life Designer gemacht. Wie fühlt sich das an? Welche von den Schritten fielen dir leicht, welche haben dich angestrengt?

Wie war der Austausch mit den anderen?

Gab es Überraschungen oder Aha-Momente? Welche Fragen bzgl. des Life-Design-Prozesses stellen sich dir nun?

NOTIZZETTEL

VIEL PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN, FRAGEN UND IDEEN

A large rectangular area with a dotted green border and horizontal blue lines, intended for taking notes. The area is empty and ready for use.

DIE RICHTIGEN MITMENSCHEN

Sicherlich kennst du das auch: Es gibt Menschen, die saugen von uns unentwegt Energie und Kraft. Nach jedem Treffen oder Telefonat, musst du tief durchatmen und fragst dich, was das Gespräch dir denn gebracht hat. Freude und Inspiration? Fehlanzeige! Dieser Lebenseinstellung etwas Optimistisches und Lösungsorientiertes entgegenzusetzen oder in solchen Begegnungen gar neue Ideen einzubringen, ist wegen der „Nein-aber-Mentalität“ dieser Menschen auf Dauer anstrengend. Es kostet dich nicht nur Kraft, sondern hemmt deine Kreativität und Weiterentwicklung. Deswegen ist unsere Einladung an dich:

Überlege dir gut, mit wem du dich umgibst und deine wertvolle Lebenszeit verbringst. Wer inspiriert dich? Bei wem kannst du ganz du selbst sein? Wer glaubt an dich und deine vielleicht manchmal verrückten Träume und Ideen? Mit wem kannst du singen, tanzen, lachen, weinen oder schweigen? Wer spiegelt dich ehrlich und gibt dir auch einmal konstruktiv Kontra? Wer will dich wachsen sehen? Von wem kannst du noch etwas lernen? Nimm dir Zeit und beantworte diese Fragen ganz ehrlich. Überlege dann, wie du Menschen in dein Leben einladen kannst, die dem entsprechen. Du wirst staunen, was für ein Potenzial das freisetzt!

Wir haben dir auf der folgenden Seite ein Template zusammengestellt, das dich bei dieser Reflexion unterstützen kann.

DIE RICHTIGEN MITMENSCHEN

WER SIND DIE MENSCHEN, DIE DIR GUTTUN UND MIT DENEN DU (MEHR) ZEIT VERBRINGEN MÖCHTEST?

1. Mit wem kannst du über alles reden?

2. Bei wem fühlst du dich gesehen?

3. Mit wem kannst du herzlich lachen?

4. Wer hat die gleichen Interessen wie du?

5. Wer inspiriert dich? Wer ist für dich ein Vorbild?

6. Wer interessiert sich wirklich für dich?

DIE RICHTIGEN MITMENSCHEN

WER SIND DIE MENSCHEN, DIE DIR GUTTUN UND MIT DENEN DU (MEHR) ZEIT VERBRINGEN MÖCHTEST?

7. Welche Menschen tauchen bei der Beantwortung der Fragen mehrmals auf? Fehlt vielleicht auch noch jemand, der wichtig für dich ist?

8. Wieviel Zeit verbringst du mit den von dir aufgelisteten Menschen in deinem Alltag wirklich?

9. Wie könntest du es schaffen, die Menschen, die dir guttun und die dir wichtig sind, noch besser in deinen Alltag zu integrieren?

P.S. Wissen deine Lieblingsmenschen, wie wichtig sie dir sind? Dann wäre das jetzt eine gute Gelegenheit, ihnen das auch mal wieder zu sagen!

NOTIZZETTEL

VIEL PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN, FRAGEN UND IDEEN

A large rectangular area with a dotted green border and horizontal blue lines, intended for taking notes. The area is empty and ready for use.

OFFENHEIT FÜR NEUES

Wir alle lieben unsere Routinen und fühlen uns in unserer Komfortzone am wohlsten. Doch im allzu Bekannten hat Kreativität wenig Chancen. Neugierde, Spaß am Lernen und der Mut, sich auch auf neue und ungewohnte Erfahrungen einzulassen sind die beste Basis für das kreative Neudenken. Daher fütterst du idealerweise alle deine Sinne regelmäßig mit Neuem: Mit ungewohnten Gerichten mit Gewürzen, die du noch nie zuvor verwendet hast, mit Musik, die sich nicht schon seit Jahren in deiner Playlist befindet, mit Mittagspausen mit Kolleginnen und Kollegen aus einer anderen Abteilung, einem sonntäglichen Spaziergang anstelle der regelmäßigen Radtour, dem Erlernen einer neuen Sprache, einem Kurs in Bildhauerei oder Lesestoff fernab der üblichen Krimis. Die Möglichkeiten sind nahezu unendlich.

Wir haben dir auf den folgenden Seiten eine Auswahl von 66 Alltagsexperimenten zusammengestellt, bei denen du auf unterschiedlichste Weise Neues erleben und erfahren kannst.

66 ALLTAGSEXPERIMENTE FÜR DICH

ES GIBT NICHTS BESSERES ALS ES EINFACH MAL AUSZUPROBIEREN!

FÜR EINSTEIGER:INNEN

1. Mache einem Freund/einer Freundin ein aufrichtiges Kompliment.
2. Sage/Schreibe deinen Freund:innen, warum sie dir so am Herzen liegen.
3. Sprich eine ältere Person an und komme mit ihr ins Gespräch.
4. Pflücke dir selbst Blumen.
5. Schlendere und laufe langsamer.
6. Frage ein Kind, was es glücklich macht.
7. Frage jemanden aus deinem Umfeld, was ihn/sie glücklich macht.
8. Gönn dir ein riesiges Eis.
9. Tanze zu lauter Musik wild vor dem Spiegel.
10. Rufe deine (Groß-) Eltern an und frage, wie es ihnen geht.
11. Gehe deine Handykontakte durch und schicke alten Freund:innen einen Gruß.
12. Schau einem Lieblingsmenschen einige Minuten bewusst in die Augen.
13. Lächle die Menschen um dich herum an, ob in der Bahn, auf dem Weg zur Arbeit oder beim Spaziergehen.
14. Schau dir mit deiner Familie zusammen alte Fotos an.
15. Sei ein paar Stunden offline.
16. Schweige beim Essen und genieße ganz bewusst.
17. Höre ein paar Lieder von Musik, von der du denkst, dass sie dir nicht gefällt.
18. Grüße die nächste obdachlose Person und frage wie es ihr gerade geht.
19. Überlege dir, welche Hobbies du als Kind hattest.
20. Suche dir einen Sonnenplatz und tanke für eine Minute Wärme.
21. Räume ein Zimmer auf und genieße die Klarheit der Ordnung.
22. Gehe in den Wald und umarme einen Baum.

66 ALLTAGSEXPERIMENTE FÜR DICH

ES GIBT NICHTS BESSERES ALS ES EINFACH MAL AUSZUPROBIEREN

FÜR FORTGESCHRITTENE

1. Mache einer fremden Person ein Kompliment.
2. Frage Menschen aus deiner Umgebung nach ihren Namen, damit du sie persönlich ansprechen kannst.
3. Höre beim nächsten Gespräch dem Gegenüber aufmerksam und mit ernst gemeintem Interesse zu. Sei ganz bei der anderen Person.
4. Überlege dir eine Überraschung für einen besonderen Menschen, der dir am Herzen liegt.
5. Überrede jemanden, einen Kopfstand-Wettbewerb zu machen.
6. Bring jemanden zum Lachen.
7. Nimm dir eine Stunde nur für dich. Schreibe eine liebe Nachricht und stecke sie einer fremden Person in den Briefkasten / an das Fahrrad / hinter den Scheibenwischer.
8. Spendiere einer fremden Person einen Kaffee.
9. Beginne ein Gespräch mit einer obdachlosen Person und frage aufrichtig nach.
10. Schweige einen Tag.
11. Setze dich eine Stunde auf eine Bank und tue absolut nichts.
12. Fange mit jemandem ein Gespräch über das gute Leben an.
13. Bereite jemandem eine kleine Freude und helfe jemandem bei etwas.
14. Wer hat dich in letzter Zeit besonders berührt? Bedanke dich von Herzen bei dieser Person.
15. Beobachte deine Wortwahl. Wie oft verwendest du „schnell“, „muss“ oder „eigentlich“?
16. Stelle dich 15 Minuten vor den Spiegel und schaue dich an.
17. Schreibe dir Dinge auf, die dir an dir selbst gefallen.
18. Gehe alleine in ein Café und bestelle dir ein großes Getränk deiner Wahl und verbringe mit dir alleine ein paar schöne Stunden.
19. Spende etwas für einen guten Zweck.
20. Schreibe all deine Stärken auf und bitte auch andere, sie dir zu spiegeln.
21. Verstecke liebe Nachrichten im öffentlichen Raum.
22. Gehe barfuß im Park spazieren.

66 ALLTAGSEXPERIMENTE FÜR DICH

ES GIBT NICHTS BESSERES ALS ES EINFACH MAL AUSZUPROBIEREN

FÜR PROFIS

1. Wenn es jemanden gibt, den du schön findest, sage es ihr/ihm.
2. Melde dich bei jemandem, mit dem du Streit hattest oder wo es unausgesprochene Dinge gibt. Kläre es.
3. Singe so laut du kannst, egal wie schief!
4. Schicke einem wichtigen Menschen einen handgeschriebenen Brief oder eine Postkarte und sage ihr/ihm, was du für ihn/sie empfindest und wofür du dankbar bist.
5. Sortiere Menschen aus, die dir nicht guttun: online und offline! Miste z.B. deine Handykontakte und Online-Freunde aus!
6. Umarme eine fremde Person.
7. Höre für einen Tag auf, zu jammern und fokussiere dich auf das Positive.
8. Rufe ein Familienmitglied an, von dem du länger nichts gehört hast.
9. Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Probiere heute noch etwas Neues aus.
10. Sei den Rest vom Tag 100% ehrlich zu jedem und zu dir selbst.
11. Schreibe an deine erste Liebe einen Brief.
12. Schreibe deinem zukünftigen Ich einige Worte und bitte eine Vertrauensperson diese in einigen Monaten an dich loszuschicken.
13. Gehe in ein Café und frage andere Gäste, ob du dich zu ihnen setzen darfst.
14. Biete einer befreundeten Familie an, einen Abend babyzusitten.
15. Besorge dir eine Einwegkamera und fotografiere den ganzen Film voll mit schönen Dingen oder Momenten.
16. Gibt es etwas, das du bereust? Was hast du daraus gelernt? Schreib auf, was du aus der Situation für dich mitnimmst.
17. Wie mächtig ist dein innerer Kritiker? Lass ihn heute nicht zu Wort kommen und sei nett und mitfühlend zu dir selbst.
18. Bitte eine vertraute Person um ehrliches Feedback.
19. Besorge dir Müllbeutel und Handschuhe und gehe Müllsammeln.
20. Verbringe einen Tag nackt oder in Unterwäsche zu Hause.
21. Welche Ziele hast du? Gestalte ein Visionboard für deine Zukunft.
22. Wage einen Fallschirmsprung.

WAS ICH HEUTE KANN BESORGEN, VERSCHIEBEN WIR DOCH GERNE AUCH AUF MORGEN

AN GUTEN AUSREDEN FEHLT ES UNS NIE, WENN WIR EHRLICH SIND. KOSTPROBE GEFÄLLIG?

ICH WEISS NICHT, WIE UND WO ICH ANFANGEN SOLL.
Da jammere ich lieber noch ein bisschen.

ICH KANN DAS NICHT.
Glaube ich zumindest. Und sagen die anderen.
Oder war schon immer so.

DIE ANDEREN LASSEN MICH NICHT.
Partner:in, Freund:in, Familie, Vater, Mutter, Chef,
Kolleg:innen, Papst, Gesellschaft, Gott,...

ICH HAB DAS IMMER SCHON SO GEMACHT.
Warum sollte ich gerade jetzt etwas daran ändern?
Wer sagt, dass es dann besser wird?

SOWAS MACHT MAN NICHT.
Sagen zumindest die anderen.

WAS DENKEN DANN DIE ANDEREN VON MIR?
Partner:in, Freund:in, Familie, Vater, Mutter, Chef,
Kolleg:innen, Papst, Gesellschaft, Gott,...

ICH TRAUE MICH DAS NICHT.
Und helfen würde mir sowieso niemand.
Weil ich gar keine Hilfe will.

ALLEINE SCHAFFE ICH DAS NICHT.
Und von den anderen würde mir sowieso niemand helfen.
Und darum bitten? Nie!

ICH BIN HALT SO WIE ICH BIN.
So weiß ich wenigstens, was ich habe.
Könnte ja auch schlimmer sein, oder?

ICH KANN MIR DAS NICHT LEISTEN!
Es fehlt mir die Zeit und das Geld dafür.

WELCHE AUSREDEN HAST DU ANSONSTEN NOCH PARAT?

NOTIZZETTEL

VIEL PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN, FRAGEN UND IDEEN

A large rectangular area with a dotted green border and horizontal blue lines, intended for taking notes. The area is empty and ready for writing.

REFLEXION ZUM ABSCHLUSS

NIMM DIR EIN WENIG ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Was ist deine Erkenntnis nach der Bearbeitung der Arbeitsblätter? Ein Gedanke oder ein wertvoller Satz...

Warst du bei der Bearbeitung voll und ganz präsent?

Wenn ja, wie hast du das geschafft? Wenn nein, was hat dir gefehlt, was hat dich daran gehindert?

Worüber hast ich dich heute gefreut?

Wofür bist du jetzt gerade dankbar?

Was wirst du morgen anders machen / ausprobieren?

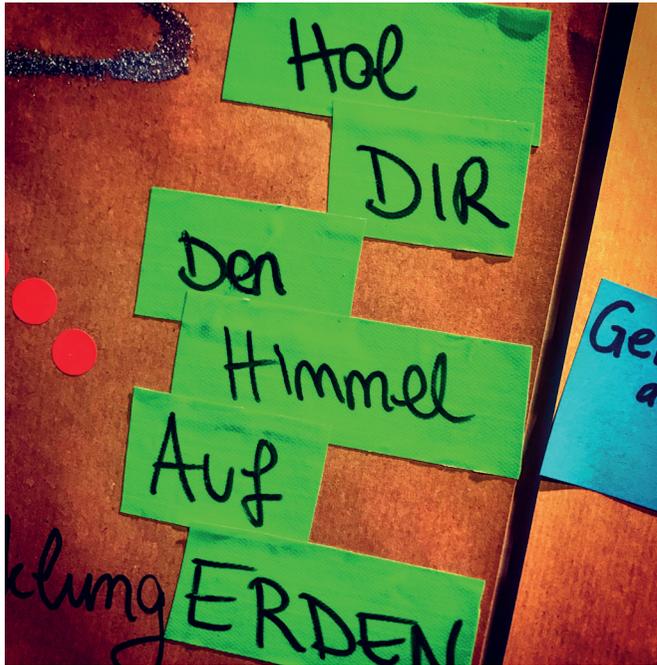
Das können auch kleine Dinge sein, z.B.: „Ich werde Tee anstelle von Kaffee trinken.“, „Ich werde mal mit dem anderen Fuss aufstehen.“, „Ich werde mit jedem der Teilnehmer aktiv ein Gespräch anfangen.“ oder „Ich werde schweigend frühstücken.“

WEITERMACHEN

Wir möchten an dieser Stelle ganz bewusst betonen, dass wir viele Themen in unserem Buch natürlich nur anreißen konnten und uns ist auch klar, dass niemand in „30 Minuten“ sein Leben verändern kann.

Wir wollen dich mit unserem Buch vor allem neugierig machen und ermutigen. Gerne auch dazu, mehr über das eine oder andere zu lesen und zu lernen. Aber vor allem dazu, die Verantwortung für dich und dein Leben zu übernehmen und anzufangen!

Zum Beispiel, indem du mit „10 Minuten für dich“ beginnst, und dir jeden Morgen und jeden Abend 5 Minuten Zeit für dich nimmst? Und vielleicht sehen wir uns ja auch in einem unserer Workshops wieder? Wir freuen uns schon auf dich!



REDESIGN YOU

Wofür brennst du? Was bringt dein Herz zum Singen? Wie möchtest du deine Zeit nutzen und womit dein Leben verbringen? Welchen Weg möchtest du gehen? Was sind deine Träume, Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte?

Welche Fähigkeiten, Talente und Stärken hast du?

Und was hindert dich daran, glücklich zu sein? Was kannst und willst du anpacken, ändern oder ausprobieren?

Mit **redesign YOU** laden wir dich dazu ein, dich mit diesen Fragen zu beschäftigen und dadurch anzufangen, dein Leben aktiv zu gestalten.

Unsere Workshops und Seminare bieten dir Raum für deine Fragen und haben zum Ziel, dich darin zu unterstützen, dich als ganzen Menschen wahrzunehmen, deine Stärken zu finden und deine Schwächen akzeptieren zu können und dir somit deiner Selbst bewusst zu werden, um für deine Werte einzustehen.

Wir bieten dir mit **redesign YOU** eine außergewöhnliche Herangehensweise an, dich mit dir und deinen Fragen zu beschäftigen. Wir wollen dir Impulse, Anregungen und Erfahrungen weitergeben, die dir helfen können, dein eigenes Leben so zu gestalten, dass es deinen persönlichen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Werten entspricht.

Wir orientieren uns dabei an der Art und Weise, wie Kreative und Designer:innen an ihre Arbeit herangehen und ermutigen zu einer entsprechenden kreativen Haltung:

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.

NACHFRAGEN

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

AUSPROBIEREN

Wir fangen lieber an, als nur darüber zu reden. Und sehen dabei Scheitern als Lernen, das uns hilft, es beim nächsten Mal besser zu machen.

EINANDER HELFEN

Wir arbeiten im Team, nehmen Hilfe an (und fragen auch danach) und machen uns gemeinsam auf unseren Weg.

GEDULDIG SEIN

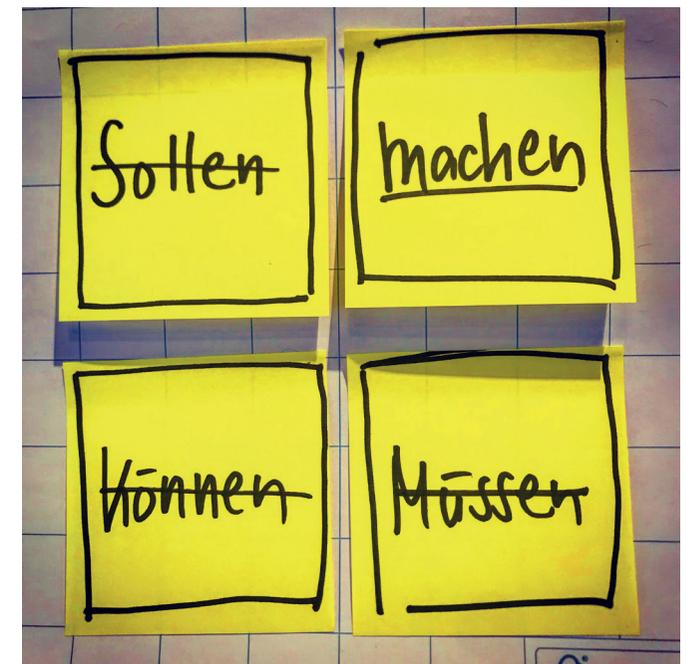
Wir wissen, dass auch Rom nicht an einem Tag erbaut wurde und nehmen uns Zeit, den eigenen Weg Schritt für Schritt zu gehen.

SPASS HABEN

Wir haben bei all dem viel Freude und gehen die Sache mit einer großen Portion Optimismus an. Denn es gibt für alles eine Lösung.

Wir ermutigen dich zusammen mit allen anderen Teilnehmenden zum offenen und ehrlichen Austausch untereinander fernab des Alltags. Wir laden zu achtsamen Momenten in der Stille ein und haben alle zusammen vor allem ganz viel Spaß. Wir arbeiten in unseren Workshops, Camps und Retreats mit Methoden aus dem Design Thinking, dem Life Design, dem systemischen Arbeiten, der humanistischen Psychologie, der Gestaltarbeit, der Achtsamkeitstheorie und der positiven Psychologie und binden Kopf, Herz und Körper ein.

redesign-you.de



10 MINUTEN FÜR DICH NIMM DIR JEDEN MORGEN & ABEND FÜNF MINUTEN ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

10 MINUTEN FÜR DICH NIMM DIR JEDEN MORGEN & ABEND FÜNF MINUTEN ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

10 MINUTEN FÜR DICH NIMM DIR JEDEN MORGEN & ABEND FÜNF MINUTEN ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

10 MINUTEN FÜR DICH NIMM DIR JEDEN MORGEN & ABEND FÜNF MINUTEN ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

10 MINUTEN FÜR DICH NIMM DIR JEDEN MORGEN & ABEND FÜNF MINUTEN ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

10 MINUTEN FÜR DICH NIMM DIR JEDEN MORGEN & ABEND FÜNF MINUTEN ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

10 MINUTEN FÜR DICH NIMM DIR JEDEN MORGEN & ABEND FÜNF MINUTEN ZEIT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Wofür bin ich heute dankbar?

AM MORGEN

Was wird den heutigen Tag wundervoll machen?

Was nehme ich mir für heute vor? Wer oder was kann mich unterstützen?

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

AM ABEND

Was werde ich morgen anders machen oder mal ausprobieren?

Schöne Dinge, die ich heute erlebt habe:

WIR FREUEN UNS AUF EIN KENNENLERNEN UND WIEDERSEHEN!
30-MINUTEN-LIFE-DESIGN.de/ Jochen Gürtler und Gina Schöler