

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30

MINUTEN

Jochen Gürtler
Gina Schöler

Life Design

GABAL

**Jochen Gürtler
Gina Schöler**

30 Minuten

Life Design

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-078-0

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin

Foto J. Gürtler: Isabelle Paul

Foto G. Schöler: Elmar Witt

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- ***Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.***
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Einfach mal machen	9
Die richtigen Fragen stellen	10
Passende Lösungen finden und umsetzen	14
2. Eine Portion Glück, bitte	21
Was ist Glück eigentlich?	22
Der Weg zum guten Leben	28
3. Von der Raupe zum Schmetterling	41
Der Wunsch nach Veränderung	42
Lebenslanges Wachstum	50
Hineingeworfen ins Leben	55
Übung macht den Meister	58
4. Feuerwerk im Kopf	61
Auf den Punkt gebracht	62
Der kreative Prozess	66
Die eigene Kreativität fördern	71

Unser Life-Design-Manifest	83
Fast Reader	87
Die Autoren	92
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Vorwort

Wir alle kennen wohl den Wunsch, etwas in unserem Leben zu verändern. 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. Seitdem konnten wir mit großer Freude mitverfolgen, wie die beiden im besten Sinne zu Gestaltern ihres Lebens wurden. Ulrich stillt seine Abenteuerlust heute durch zahlreiche Wanderungen in ganz Europa und mehr Zeit für Hobbys. Stephanie hat ihre Krankheit gut überstanden und lebt heute viel mehr im Hier und Jetzt, mit weniger Arbeit und mehr Zeit für sich und ihren Partner.

Dank solcher Geschichten sowie aufgrund unserer eigenen Erfahrungen sind wir fest davon überzeugt, dass die Veränderungen, die sich Menschen im Beruflichen und Privaten wünschen, möglich sind. Wir alle können von Erduldern äußerer Umstände zu bewussten Gestaltern unseres Lebens werden. Vielleicht nicht von heute auf morgen, dafür aber Schritt für Schritt und in einem für uns 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 Inhalten Raum und Form geben, um Bedürfnisse zu stillen, zu

helfen oder Freude zu bereiten: All das macht eine Designerin oder einen Designer aus.

Design Thinking als Arbeits- und Denkweise beschreibt genau das und wird heute in vielen Unternehmen und Organisationen für die Entwicklung neuer Produkte und Dienstleistungen angewandt. Im Life Design wenden wir Design Thinking auf unsere ganz persönlichen Fragen und Themen an. 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.

Auf den folgenden Seiten 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 motivieren können, zur Gestalterin oder zum Gestalter deines Lebens zu werden.

Viel Spaß bei Schmökern, Inspirierenlassen und einfach mal Machen wünschen dir

Jochen Gürtler und Gina Schöler

30 MINUTEN

Wie findest du heraus, um welche Frage es dir wirklich geht?

Seite 10

Warum solltest du auch verrückte Lösungsideen zulassen?

Seite 15

Was kannst du tun, um deine Idee tatsächlich umzusetzen?

Seite 17

1. Einfach mal machen

Im Grunde lässt sich Life Design in zwei wesentliche Schritte unterteilen: Zuerst gilt es herauszufinden, wofür 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, Feedbackgeber oder als Inspirationsquellen.

Wir werden im Verlauf dieses Buches auf all das noch ausführlicher zu sprechen kommen. Da Life Design aber vor allem vom Machen lebt, wollen wir dich nun direkt zu deinem ersten Life-Design-Experiment einladen.

1.1 Die richtigen Fragen stellen

Für alle Übungen in diesem Buch haben wir dir eine passende Vorlage erstellt, die du dir unter 30-Minuten-Life-Design.de herunterladen kannst. Ausgedruckt und zusammengeheftet bekommst du so ganz einfach dein persönliches Life-Design-Arbeitsbuch.

In der folgenden Übung wirst du anhand einer Frage, die dich gerade beschäftigt, alle Schritte eines typischen Life-Design-Prozesses durchlaufen. Auf geht's!

Wo drückt dich der Schuh?

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 zu Hause?

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?

Nimm dir fünf Minuten Zeit und schreibe alle Fragen auf, die dir gerade durch den Kopf gehen. Formuliere diese am besten aus deiner Perspektive und so konkret wie möglich: „Wie kann ich umweltbewusster leben?“ anstelle von „Wie kann die Menschheit den Klimawandel stoppen?“.

Markiere danach ein oder zwei Fragen, die für dich jetzt gerade am dringlichsten sind. Das können auch ganz kleine, vermeintlich unwichtige Aspekte sein. Entscheide das frei aus dem Bauch heraus.

Beispiel Jochen

Als Anfang 2020 die Corona-Pandemie begann, hatte sich Jochen gerade erst selbstständig gemacht. Er stellte sich folgende Fragen:

- Was mache ich nun nach 23 Jahren im Konzern?
- War es die richtige Entscheidung, zu gehen?
- Wie komme ich zu Kunden und Aufträgen?
- Soll ich nun auch Online-Services anbieten?
- Was mache ich mit all meiner freien Zeit?

Die Frage nach Kunden und Aufträgen beschäftigte ihn – wenig überraschend – am meisten.

(Eine Frage, die Gina gerade beschäftigt, findest du als weiteres Beispiel auf 30-Minuten-Life-Design.de.)

Was steckt wirklich dahinter?

Zu Beginn und mit einer ersten Frage im Kopf ist es wichtig, nicht zu schnell in die Lösungsfindung einzusteigen, sondern erst die Frage zu betrachten, um sie besser zu verstehen: Warum ist dir gerade diese Frage so wichtig? Welche Bedürfnisse und Wünsche stecken – vielleicht unbewusst – dahinter? Was würde dir eine Beantwortung in deinem Sinne bringen?

Nimm dir wieder fünf Minuten Zeit und schreibe alle Vorteile auf, die dir eine positive Antwort auf deine

Frage bzw. eine Lösung auf das darin angesprochene Problem beschere würdest. Markiere danach die ein oder zwei Aspekte, die für dich am positivsten wären.

Beispiel Jochen

Für Jochen hätte die erfolgreiche Beantwortung der Frage nach Kunden und Projekten die folgenden Vorteile:

- Ein verlässliches Einkommen
- Projekte, die ihm Spaß machen
- Mehr Gelassenheit für das Leben als Selbstständiger
- Weniger Sorgen, ob die Selbstständigkeit auch funktionieren kann
- Klare Tagesstruktur durch Arbeit an Kundenprojekten

Interessanterweise waren für Jochen nicht das verlässliche Einkommen, sondern die Gelassenheit und Sorgenfreiheit die wichtigsten Vorteile.

Was sagen andere dazu?

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.

Nimm dir für dieses Gespräch rund zehn Minuten und notiere dir währenddessen alle Gedanken und Erkenntnisse, die für dich relevant sind.

Was ist dir jetzt am wichtigsten?

Die Beschäftigung mit der eigentlich zu lösenden Frage, den möglicherweise versteckten Motiven und Wünschen und der Austausch mit anderen darüber fallen uns oft nicht leicht. Wir sind es gewohnt, möglichst schnell nach Lösungen zu suchen. Dass es dabei vielleicht gar nicht um das richtige Thema geht, realisieren wir oft erst dann, wenn die scheinbare Lösung letztendlich nicht zum gewünschten Ergebnis führt.

Es lohnt sich also, nicht voreilig zu handeln, sondern erst einmal genauer hinzuschauen. Das gelingt umso besser, je (ergebnis-)offener du dies angehst und je mehr unterschiedliche Perspektiven und Interpretationen du zulässt.

Bevor wir im nächsten Schritt mit der Lösungsfindung beginnen, ist es daher wichtig, aus der Vielzahl von möglichen Problemaspekten den einen Punkt herauszufiltern, um den es dir jetzt gerade am meisten geht. Es hat sich bewährt, diese Frage mit „Wie kann ich ...“ zu beginnen und auch eine Begründung dafür – die oft dem darunterliegenden Bedürfnis entspricht – in Form von „... damit ...“ hinzuzufügen.

Beispiel Jochen

Jochen hat seine ursprüngliche Frage nach neuen Kunden und Projekten so umformuliert: „*Wie kann ich meinen Alltag strukturieren, damit es mir besser gelingt, entspannt und gelassen die Chancen meiner neuen Freiheit zu sehen und weniger die Probleme und Herausforderungen?*“

Nimm dir fünf Minuten Zeit und formuliere eine für dich stimmige Frage. Wie hat sich diese im Vergleich zu deiner ursprünglichen Frage verändert?

30

Als Life Designer nehmen wir uns zu Beginn genügend Zeit, das, was uns gerade beschäftigt, zu hinterfragen, um mögliche Wünsche und Bedürfnisse, die sich dahinter verbergen könnten, besser zu verstehen. Mit diesem Verständnis und dem Feedback von anderen formulieren wir eine möglichst konkrete Frage, mit der wir in die Lösungsfindung einsteigen.

1.2 Passende Lösungen finden und umsetzen

Im zweiten Teil unserer Übung geht es nun darum, eine für dich mögliche Lösung zu finden und diese auch Schritt für Schritt umzusetzen.

Wie verrückt kannst du sein?

Natürlich kann auch ein Life Designer nicht zaubern und manche auf den ersten Blick verlockenden Ideen sind letztendlich nicht umsetzbar. Trotzdem ist es essenziell 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 im späteren Verlauf des Life-Design-Prozesses genug.

Nimm dir also fünf Minuten Zeit und finde mindestens eine Handvoll Ideen, die deine Frage beantworten würden. Mache dir gerne passende Musik an, die zum Neudenken anregt und die das Kind in dir weckt. Wie würdest du das Problem lösen, wenn Geld keine Rolle spielen würde? Was würde Superman, James Bond, Pippi Langstrumpf oder eine dich inspirierende Persönlichkeit tun?

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 unsere eigenen.

Beispiel Jochen

Jochens erste Ideen beinhalteten eine tägliche Massage, regelmäßiges Lottospielen, Meditation, einen Hund, der ihn ablenkt, oder einen neuen Mitbewohner.

Was machst du daraus?

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 dagegenspricht. So bleibt es am Ende viel zu oft beim allzu bekannten „Lass uns was trinken gehen“ oder dem Kinobesuch.

Als Life Designer lassen wir das „Nein, aber“ lieber links liegen. 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. Wir beschäftigen uns daher mit großer Freude mit dem „Ja, und“: Wie können wir eine Idee noch besser machen? Was fehlt, damit sie funktionieren könnte? Wie können wir erste Ideen kombinieren?

Nimm dir zehn Minuten Zeit und spinne deine Ideen aus dem letzten Schritt noch ein bisschen weiter, gerne wieder im Austausch mit jemandem, der dich mit weiteren Sichtweisen inspiriert. Entscheide dich am Ende für die Idee, die dich am meisten anspricht – wie immer aus dem Bauch heraus.

Beispiel Jochen

Jochen hat sich für die Idee eines geregelten und achtsamen Tagesbeginns entschieden, bei dem er meditiert und in Ruhe frühstückt.