

INHALT

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

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