

INHALT

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Vorwort | 8 | 3 EMPATHIE, NEUGIERDE UND KREATIVITÄT KULTIVIEREN | 30 |
| 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 (Aufschieben) | 16 | → 3 gute Dinge | 37 |
| Kurzfristige vs. langfristige | 16 | → Blockaden-Tagebuch | 39 |
| Prokrastination | 16 | (4) Gute Fragen | 40 |
| Das gelebte und ungelebte Leben – | 17 | → Lieben, ändern, verlassen | 41 |
| Warum wir prokrastinieren | 17 | → Wie wollen Sie leben? | 42 |
| Wie wir die Dinge geregt bekommen | 18 | (5) Interessen, Fähigkeiten und Werte | 42 |
| 5 Initiative und Proaktivität kultivieren | 19 | → Kindheitserinnerungen | 44 |
| | | → Me at my best | 44 |
| | | (6) Visualisierung | 46 |
| | | → Erfolgskreis | 46 |
| 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 |
| | | → Zum Kern | 50 |
| | | 3 Kreativität und Inspiration | 51 |
| | | Einführung | 51 |
| | | Methoden | 52 |
| 1 | 23 | → Ja und | 52 |
| 2 | 24 | → Rundlauf | 52 |
| 3 | 28 | → Gesunde Einschränkungen | 53 |

| | | | | |
|------------|---|-----------|-------------------------------------|------------|
| 4 | VOM DENKEN ZUM HANDELN – INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT MULTIVIEREN | 54 | 4.4 DJ DER INNEREN STIMMEN | 115 |
| | | | A Zielsetzung und Grundidee | 115 |
| | | | B Strategien | 116 |
| | | | (1) Ausdruck der inneren Stimmen | 117 |
| | Neue Systematik des Machens | 55 | (2) Vergleiche | 122 |
| | Blockaden und bewährte Strategien | 60 | (3) Perfektionismus | 125 |
| | Portfolio des Machens | 62 | (4) Angst | 127 |
| | | | (5) Loslassen | 129 |
| | | | (6) Analogien und Alter Ego | 133 |
| 4.1 | AUFTEILEN MIT HILFREICHEN STRUKTUREN | 65 | (7) Abstand gewinnen | 137 |
| A | Zielsetzung und Grundidee | 65 | 4.5 ENERGIE-MANAGEMENT | 141 |
| B | Strategien | 66 | A Zielsetzung und Grundidee | 141 |
| | (1) Prinzip des Aufteilens | 66 | B Strategien | 142 |
| | (2) Endlichkeit schaffen | 68 | (1) Prime-Time | 142 |
| | (3) Manager- vs. Maker-Planung | 69 | (2) Calm Energy | 145 |
| | (4) Kreativphasen | 70 | (3) Energiegeber und | |
| | (5) Visualisieren | 71 | Energienehmer | 149 |
| | (6) Work-Life-Rhythmus | 72 | (4) Körpereinsatz | 151 |
| | (7) Beppo-Straßenkehrer-Mentalität | 73 | (5) Energie mit allen Sinnen | 154 |
| | | | (6) Schöpferkraft durch kreativen | |
| 4.2 | ABGRENZEN FÜR WENIGER ABLEHNUNG | 75 | Ausdruck | 154 |
| A | Zielsetzung und Grundidee | 75 | (7) Bedeutung von Schlaf | 155 |
| B | Strategien | 76 | 4.6 BEGEISTERUNG UND STÄRKEN | 159 |
| | (1) Ablenkungsbingo | 76 | A Zielsetzung und Grundidee | 159 |
| | (2) Abgrenzungspotfolio | 78 | B Strategien | 160 |
| | (3) Digital Detox | 81 | (1) Stärken | 160 |
| | (4) Rückzugsorte | 84 | (2) Kraftfeld spannen | 164 |
| | (5) Tat-Ort-Kit | 86 | (3) Vorbilder | 167 |
| | (6) Ruhe ist eine Superkraft | 87 | (4) Neugierde entwickeln | 169 |
| | (7) Besser „nein“ sagen | 88 | (5) Freude am Tun | 171 |
| 4.3 | CLEVERE NUDGES EINSETZEN | 95 | (6) Blick von außen | 172 |
| A | Zielsetzung und Grundidee | 95 | (7) Mut, Ausdauer, Enthusiasmus | |
| B | Strategien | 96 | und Ehrlichkeit | 172 |
| | (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 | RÄUSGEHEN UND REALISIEREN | 177 | 6 | LIFE-DESIGN-ACTION-PROGRAMME | 222 |
| A | Zielsetzung und Grundidee | 177 | 1 | 30-Tage-Challenge für Life Designer | 223 |
| B | Strategien | 178 | 2 | 90-Tage-Programm für Life Designer | 225 |
| (1) | Möglichkeiten durch Menschen | 178 | 1 | Rahmenbedingungen | 225 |
| (2) | Umgebungsgestaltung | 185 | 2 | Das 90-Tage-Programm in 4 Phasen | 226 |
| (3) | Ausbrechen aus Gewohntem | 188 | (1) | Life Design im Kleinen | 226 |
| (4) | Rausgeh-Checkliste | 190 | (2) | Life Design im Großen | 232 |
| (5) | Feedback frisiert | 191 | (3) | Life-Design-Action-Portfolio | 236 |
| (6) | Aus Fehlern anderer lernen | 192 | (4) | Life-Design-Manifest | 239 |
| (7) | Geber sein | 193 | | | |
| 5 | EXPERIMENTIERFREUDE, LERNEN UND WACHSTUM KULTIVIEREN | 195 | | | |
| 1 | Prototyping | 199 | 7 | LIFE DESIGN, INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT FÜR DIE ZUKUNFT (DER ARBEIT) | 242 |
| | Einführung | 199 | 1 | Proaktive Gestaltung von Übergängen | 243 |
| | Methoden | 201 | 2 | Portfolio-Denken | 245 |
| | → Nebenprojekte starten | 201 | 3 | Verschiedene Formen von Karrieren | 246 |
| | → Magic Circle | 202 | 4 | Life Design, Initiative und Proaktivität in Ihrer Organisation | 247 |
| | → 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 | 8 | FAZIT | 248 |
| | 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 | | | |
| | | | | | |