

Life Design Thinking: Gestalte ein Leben, das zu Dir passt

„Wie finde ich einen Karriereweg, der zu meiner Lebensphase und meinen Bedürfnissen passt?“

"Welche berufliche Tätigkeit steht mit meinen persönlichen Interessen und Wünschen im Einklang?"

„Soll ich mich weiter fachlich vertiefen oder mich in Richtung Management entwickeln?“

"Wie finde ich einen Weg, der mir eine gute Kombination aus finanziellem Auskommen und ausreichend Raum für meine Entfaltung in den anderen Lebensbereichen lässt?"

Zu diesen und mehr Fragen werden wir Dir mit Life Design Thinking in fünf Treffen einen Weg aufzeigen, wie Du die Einsichten gewinnen kannst, die Du brauchst, um ein Leben zu gestalten, das zu Dir passt.

Life Design Thinking überträgt die iterative Herangehensweise der Innovationsmethode Design Thinking auf Deine persönliche Lebensgestaltung. Iterativ bedeutet dabei sich schrittweise in wiederholten Prozessstufen der Lösung anzunähern.

Entwickelt wurde die Methode von den Professoren der School of Design Thinking und Stanford University Bill Burnett und Dave Evans, um ihren Studenten einen Weg aufzuzeigen, wie sie sich an das passende Leben annähern können.

Ganz im Sinne des Design Thinking und anders als in der klassischen Berufs- oder Karriereberatung starten wir nicht mit einem definierten Ziel vor Augen, sondern nähern uns wie in einem Design-Prozess nach einer genauen Standortbestimmung Deines Lebens iterativ und durch Ausprobieren, den Leben an, die zu Dir passen. Und das ist kein Tippfehler, denn es gibt mehr als eine Option. Wichtiger als das Ergebnis ist uns dabei die Vermittlung von Methoden, die dich ein Leben lang begleiten. Sie ermöglichen dir, dein Leben kontinuierlich passend zu deinen Bedürfnissen und Möglichkeiten auszutarieren.

Lebe 2019 in Deinem Life Design!

Anna Abelein als Design Thinkerin von Protostart und Ines Dauth als Arbeitsmarkt- und Netzwerkexpertin werden die Life Design Thinking Treffen moderieren. Zwischen den Modulen finden wichtige Elemente der Selbstbeobachtung und Erkundung statt. Die Zeiten für die Nachbereitung bestimmt ihr selbst, dabei gilt aber, je intensiver, desto einfacher die Entscheidungsfindung;-).

Kosten pro Person: **595 € inkl. Mehrwertsteuer**

5 x 4 Stunden.

Neue Termine im Frühjahr 2019 geplant.

Die Teilnehmerzahl ist auf jeweils 8 begrenzt. Eine Teilnahme an allen Terminen einer Workshopreihe ist verpflichtend, da die Module aufeinander aufbauen.

Vor-Anmeldung und alle Eure Fragen an:

info@protostart.de oder netzwerkerin@inesdauth.de

Unverbindliches Vorgespräch:

Life Design Thinking kann Dir helfen, den Weg in Deine Zukunft zu gestalten, egal in welcher Situation Du Dich befindest und vor welcher Herausforderung Du stehst. Doch bevor Du Dich mit der Lösung Deines Problems beschäftigen kannst, müssen wir erstmal gemeinsam herausfinden, wo Du bist und welche Probleme sich hinter Deiner aktuellen Situation verbergen. Manchmal stellt sich in der Bestandsaufnahme heraus, dass vor der Arbeit mit der Gruppe im Workshop noch einige Dinge (ggf. mit Unterstützung eines Coaches, den wir gern zur Seite stellen) in Eigenregie zu klären sind. Vereinbare dazu einen telefonischen Termin mit uns.

Schritt 1: Auftakt und persönliche Standortbestimmung: Beginne wo Du bist

Bei dieser Auftaktveranstaltung werden wir erst gemeinsam in die Idee des Life Design Thinking eintauchen und mit verschiedenen Life Design-Methoden eine Standortbestimmung Deines aktuellen Lebens machen. Nach Hause gehst Du nach unserem Auftakt mit einigen Hausaufgaben, die Dir helfen, Deinen Standort noch klarer zu bestimmen und verschiedenen Methoden, die Dir helfen werden, Dich selbst und Deine Bedürfnisse noch besser zu verstehen.

Glaubenssatz: *Ich muss schon wissen, wohin ich gehe.*

Reframing: *Ich kann nicht wissen wohin ich gehe, solange ich nicht weiß, wo ich gerade bin.*

Schritt 2: Ich und meine Traumjobs

Nach unserem gemeinsamen Auftakt geht es im zweiten Treffen darum, die verschiedenen Eindrücke aus der eigenen Standortbestimmung systematisch auszuwerten. Mit diesem geschärften Problemverständnis werden wir ganz im Sinne des Design Thinking kreativ und entwerfen, passend zu den eigenen Bedürfnissen, möglichst verschiedene Traumjobs.

Dabei gehen wir davon aus, dass es nicht den EINEN richtigen schon existierenden Job gibt, sondern wir uns passend zu uns verschiedene Optionen gestalten können.

Der wichtigste Baustein in diesem Schritt ist das gemeinsame und moderierte Brainstorming. Dein Life Design Team unterstützt Dich intensiv bei der Ideenfindung. So erhältst Du eine hohe Ausbeute ohne Bewertung.

Als Designer nutzen wir dabei die Intelligenz der Gruppe, beziehen unsere Life Design Community mit ein und planen systematisch, wie wir unser Netzwerk dafür nutzen können.

Schritt 3: Prototyping meiner vielen Leben(salternativen)

„Minimiere das Risiko.“

Das Leben besteht nicht nur aus Arbeit. Deshalb erweitern wir im dritten Schritt unseren Fokus und leiten aus den verschiedenen kreativen Jobprofilen und den Erkenntnissen der Job-Erkundungsphase, konkrete ganzheitliche Lebensalternativen ab. Wie würde es sich anfühlen so zu leben und was bedeutet das für die verschiedenen für mich relevanten Lebensbereiche?

Um mehr darüber herauszufinden, wie es sich anfühlt diese Leben zu leben, bereiten wir gemeinsam Life Design Interviews vor und definieren ein Vorgehen, wie Du möglichst viele praktische Erfahrungen machen kannst.

Auch hier ist ein wichtiger Baustein das gemeinsame und moderierte Brainstorming. Dein Life Design Team unterstützt Dich wieder intensiv bei der Ideenfindung. Mit den neuen Ideen gehst du in einer weiteren iterativen Schleife in Dein Netzwerk.

Glaubenssatz: *Ich muss das bestmögliche Leben designen, dann einen Plan machen und diesen umsetzen.*

Reframing: *Es gibt viele unterschiedliche Leben (und Pläne) in mir, ich werde zunächst eines wählen, welches ich verfeinern möchte, um auf meinem eigenen Weg den nächsten Schritt zu tun und vorwärts zu kommen.*

Schritt 4: Meine Lebensalternativen: Passen sie wirklich?

„Kill your darling.“

Als Life Design Thinker halten wir nicht an unseren ersten Annahmen und Ideen zu passenden Lebensalternativen und Traumjobs fest, sondern iterieren auch diese nochmal mit Hilfe unserer Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Erkundungsphase. Darauf aufbauend schärfen wir unsere Lebensalternativen zu realistischen Prototypen und bereiten eine gezielte und fokussierte Erkundungsschleife vor, die schließlich die Grundlage unseres neuen Life Designs ist.

In diesem Schritt reduzierst du die Anzahl deiner Prototypen auf max. 5 Möglichkeiten, wobei alle anderen nicht verloren gehen werden. Dein Handlungsplan wird noch einmal verfeinert.

Schritt 5: START

„Glück ist loslassen, was man nicht braucht.“

Du wirst mit einem Prototypen starten, dazu stehen und schauen, was passiert. Es geht um eine gute Wahl und nicht um die bestmögliche. Im fünften und letzten Schritt definieren wir aufbauend auf allen gemachten Erfahrungen das passende Life Design und feiern den Start in dein neues Leben.

Mit allen fünf Schritten hast Du das Rüstzeug und ein Team, mit dem Du iterativ einzelne Schritte wiederholen oder den ganzen Prozess neu starten kannst. Wir bieten Update Termine an und empfehlen Dir, spätestens nach einem Jahr, Deinen Standort (gerne mit uns) zu überprüfen und ggf. neu zu justieren.