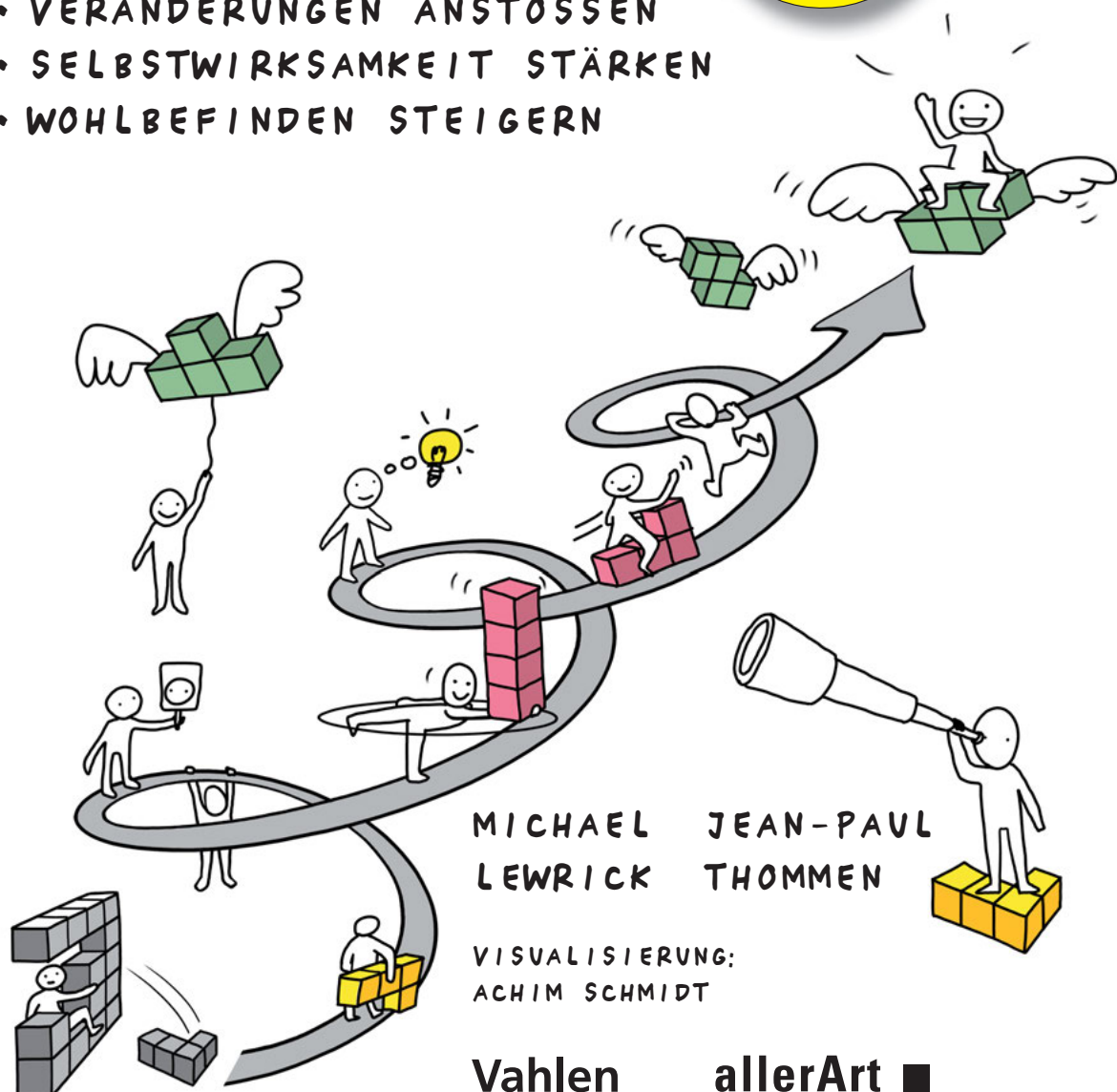


DAS DESIGN YOUR FUTURE PLAYBOOK

DESIGN YOUR LIFE
basierend
auf dem Mindset
des internationalen
Bestsellers
«Das Design Thinking
Playbook»

- VERÄNDERUNGEN ANSTOSSEN
- SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN
- WOHLBEFINDEN STEIGERN



MICHAEL LEWRICK JEAN-PAUL THOMMEN

VISUALISIERUNG:
ACHIM SCHMIDT

Vahlen **allerArt** ■



«Dieses inspirierende Buch zeigt auf der Grundlage von positiver Psychologie und Design Thinking, wie es gelingen kann, den eigenen Weg mutig zu beschreiten.»

Prof. Antoinette Weibel, Universität St. Gallen



«Ein wertvoller Begleiter für alle persönlichen Veränderungen und Zukunftsplanungen.»

Prof. Isabell M. Welpe, TU München

«Dieses innovative Playbook bietet genau den richtigen Mix aus Design-Thinking-Methoden, Coaching-Werkzeugen und Systemischer Beratung für die persönliche Entwicklung.»

Matthias Mölleney, HWZ Hochschule für Wirtschaft Zürich und peopleXpert gmbh



Das Reflexionsbuch für Menschen, die sich vorstellen können, in einer Zukunft zu leben, die sie erfüllt und in der sie sich besser fühlen. Für alle, die durch Selbstwirksamkeit eine Veränderung anstoßen möchten und den Mut haben, proaktiv zu denken, zu handeln und ihre Möglichkeiten wahrzunehmen.



Die Methoden und Werkzeuge von Michael Lewrick und Jean-Paul Thommen geben den inspirierenden Rahmen, das eigene Leben aktiv zu gestalten, ob im Beruf, in der Beziehung, in Bezug auf die eigene Gesundheit oder für einen neuen Lebensabschnitt.

Vahlen

allerArt ■

DAS DESIGN YOUR FUTURE PLAYBOOK

- VERÄNDERUNGEN ANSTOSSEN
- SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN
- WOHLBEFINDEN STEIGERN

MICHAEL
LEWRICK

JEAN-PAUL
THOMMEN

VISUALISIERUNG:
ACHIM SCHMIDT

Vahlen

allerArt ■

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2019

allerArt im Versus Verlag AG, Zürich · www.versus.ch

Verlag Franz Vahlen GmbH, München · www.vahlen.de

Umschlagbild und Illustration: Achim Schmidt · Illustration/Visualisierung,
Graphic Recording, Visual Storytelling, Trainings für Sketchnotes

Satz und Herstellung: Versus Verlag · Zürich

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH · Zwickau

Printed in Germany

ISBN (Versus Print) 978-3-909066-16-2

ISBN (Vahlen Print) 978-3-8006-5977-7

ISBN (Versus E-Book) 978-3-909066-17-9

ISBN (Vahlen E-Book) 978-3-8006-5978-4

Das ist das DYF Playbook von:

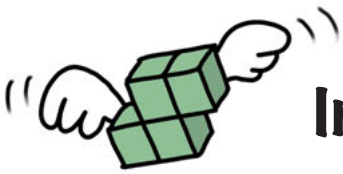
.....

Über die Autoren

Michael Lewrick hat sich in den letzten Jahren sehr intensiv mit dem Mindset auseinandergesetzt, das uns befähigt, verschiedene Arten von Problemstellungen zu lösen. Er ist unter anderem Autor des internationalen Bestsellers «Das Design Thinking Playbook», in dem er die achtsame Transformation von Menschen, Teams und Organisationen beschreibt. Er arbeitet intensiv mit Hochschulen, Universitäten und Unternehmen zusammen und setzt die Selbstwirksamkeit von Menschen, in persönlichen und organisatorischen Veränderungsvorhaben, in den Mittelpunkt seiner Aktivitäten.

Jean-Paul Thommen beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Coaching sowie der Entwicklung von Studierenden und Führungskräften. Er hat unter anderem an der European Business School (Wiesbaden) ein Coaching-Programm aufgebaut, das bereits Tausende von Studierenden durchlaufen haben. Sein Buch «Coaching» ist eines der Standardwerke auf diesem Gebiet. Er ist Professor und Dozent an verschiedenen Universitäten und Hochschulen auf den Gebieten Leadership, Organisationsentwicklung und Unternehmensethik. Zudem berät er seit vielen Jahren Unternehmen in diesen Themen.

Unser Motto:
Mehr wollen, weniger müssen!



Inhalt

Warum wir dich mit auf diese Reise nehmen

8

Vorwort

10

Einführung

11

DYF Mindset anwenden

22

Reflektieren, akzeptieren und verstehen

40

Energie-Journal führen

54

Beobachtungen und Fremdwahrnehmung integrieren

86

Standpunkt definieren

96

Ideen finden und selektieren

108

Lebenspläne gestalten, testen und umsetzen

144

Selbst-Check

176

Berufs- und Karriereplanung

182

Gestaltung von Karrierepfaden

212

Optionen bewerten, testen und umsetzen

224

Reflexionsfragen zu Optionen

242

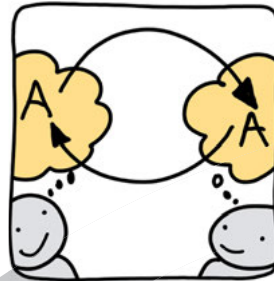
Zu guter Letzt – Nach der Reise ist vor der Reise

246

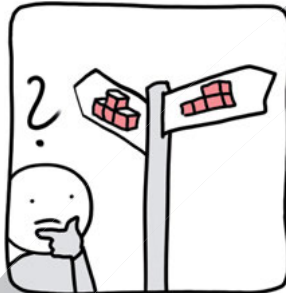


Warum wir dich mit auf diese Reise nehmen

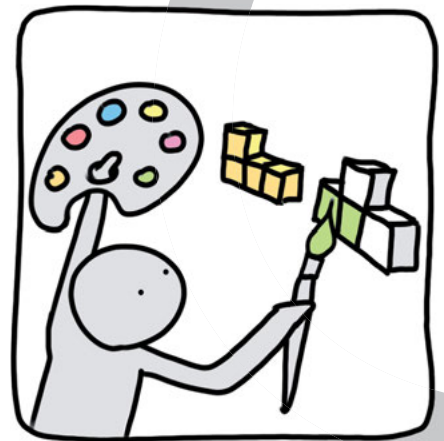
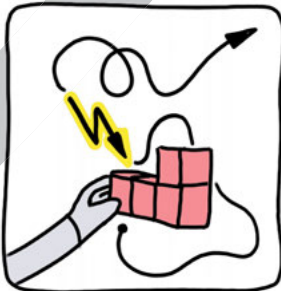
Weil Einfühlungsvermögen und Selbstwirksamkeit zentral sind, um sich weiterzuentwickeln.



Weil du Momente hast, wo du dich fragst, was als Nächstes kommt.

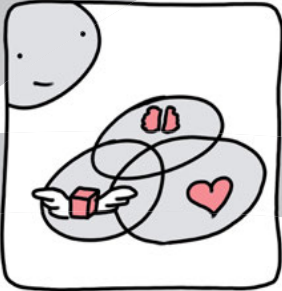


Weil dein Leben eines der größten und komplexesten Projekte ist.

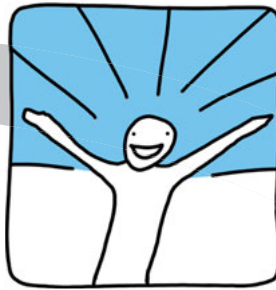


Und vor allem weil du jederzeit selber eine Veränderung anstoßen kannst.

Weil Design Thinking ein ganzheitlicher Ansatz ist, der dir Werkzeuge an die Hand gibt, um tiefer zu graben.



Weil ein positives Mindset dazu beiträgt, deinem Leben mehr glückliche Momente zu bereiten.



Weil eine andere Betrachtung von Problemen hilft, Veränderungen zu erreichen.



Weil ein selbstwirksam gestaltetes Leben ein glückliches Leben ist.



Weil sich ein Leben, das du dir bildlich vorstellen kannst, besser realisieren lässt.

Vorwort

Wir möchten in diesem DESIGN YOUR FUTURE (DYF) Playbook eine Auswahl an Techniken und Strategien vorstellen, die helfen, eine Veränderung anzustoßen. Diese Werkzeuge funktionieren am besten, wenn sie abgestimmt auf die jeweilige Situation angewandt werden und unser Umfeld ebenfalls weiß, auf welcher «Reise» wir uns gerade befinden. Deshalb macht es durchaus Sinn, dass unser Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen) ebenfalls das DYF Playbook zur Hand hat und sich selbst oder mit uns auf diese Reise begibt. Wir werden im Umgang mit DYF schnell merken, dass die Veränderung auch viel mit unserem sozialen Umfeld zu tun hat. Spätestens wenn wir über unser Eigen- und Fremdbild sprechen, ist es integraler Bestandteil unseres sozialen Systems.



Wie auch im Design Thinking dient der vorgestellte DYF-Prozess der Orientierung, also zu wissen, wo wir uns im DYF-Zyklus befinden. Eine flexible Anwendung, abgestimmt auf die Situation und das jeweilige Thema, ist entscheidend für den Erfolg. Schließlich sind die Wirkung und Wirksamkeit entscheidend.

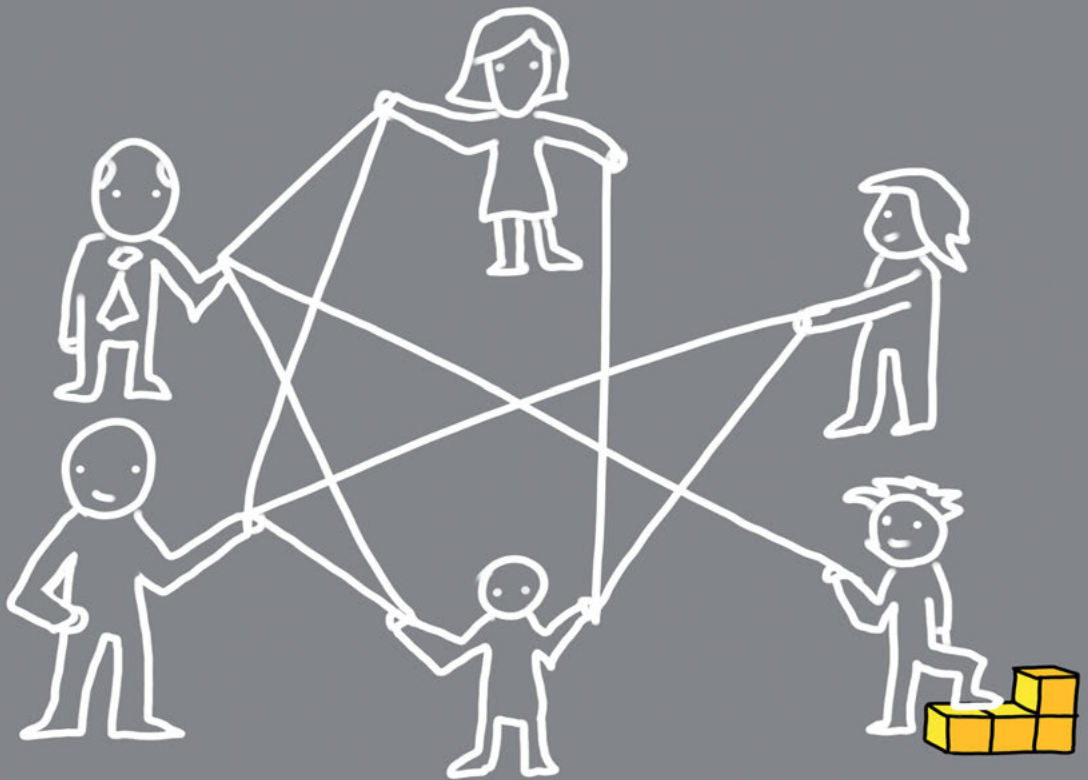


Zudem ist es uns sehr wichtig, am Anfang dieses Playbooks darauf hinzuweisen, dass es Themen gibt, die eine sehr große Komplexität haben oder bei denen die Emotionen es nicht zulassen, dass wir uns selbst helfen. Bei solchen Anzeichen ist es wichtig, ein professionelles Coaching – bei einer entsprechenden Fachperson – in Anspruch zu nehmen. Sie beißen nicht!

Michael Lewrick und Jean-Paul Thommen



Einführung



Wie ist das DYF Playbook gegliedert?

Wir haben das Buch bewusst in zwei Teile gegliedert.

Im ersten Teil begleiten wir Sue und Helmut bei ihren Wünschen nach Veränderung. Wir stellen Strategien und Techniken vor, die helfen, selbstwirksam zu handeln. Typische Fragen sind:

- Woran habe ich Freude?
- Was raubt mir die Energie und wie tanke ich Energie auf?
- Welche kleinen Veränderungen kann ich selbst anstoßen und damit experimentieren?
- Wie kann ich die Veränderungen umsetzen?

Im zweiten Teil gehen wir auf die großen Entscheide und Veränderungen im Leben ein. Der Fokus liegt bewusst auf der Berufs- und Karriereplanung, da wir festgestellt haben, dass es ein Thema ist, mit dem wir uns von der Schule bis ins Rentenalter immer wieder in regelmäßigen Abständen konfrontiert fühlen. Wir begleiten Stephan in der Frage seiner Karriereplanung. Typische Fragen sind:

- Wo liegen meine Fähigkeiten und Talente?
- Wo kann ich diese gewinnbringend einsetzen?
- Wie finde ich heraus, was mir gefällt, um die passende Wahl in Bezug auf Studium, Beruf und Karriere zu treffen?
- Wie entscheide ich mich zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten?
- Wie bereite ich mich darauf vor, die Komfortzone zu verlassen und eine Veränderung anzustoßen?

Wie wenden wir dieses Playbook am besten an?

Das DYF-Buch gibt uns unterschiedliche Strategien und Techniken an die Hand, um den Prozess der Veränderung zu starten. Wir empfehlen, zuerst Teil 1 im Buch durchzuspielen und in einem zweiten Schritt Teil 2, falls das Thema Beruf und Karriere aktuell ein zentrales Thema ist.



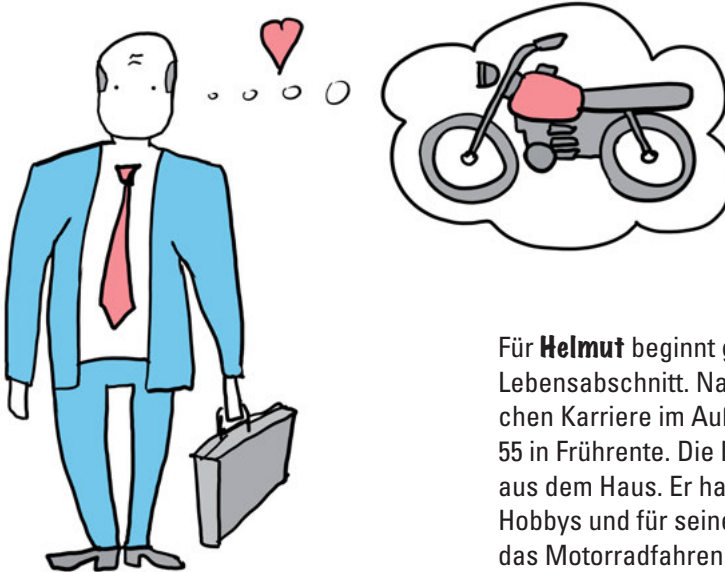
**Es ist niemals zu spät,
eine Veränderung anzustoßen.**

Die vorgestellten Strategien, Techniken und Beispiele dienen als Hilfestellung, die wir je nach Situation anpassen.

- Wir orientieren uns am vorgestellten DYF-Prozess.
- Wir setzen die Anweisungen um und füllen die leeren Seiten mit unseren Gedanken.
- Wir notieren unsere Wünsche, skizzieren unsere Etappen und bewerten unsere Erfahrungen.
- Wir finden einen Weg der Veränderung basierend auf unseren eigenen Bedürfnissen.
- Das Erreichen von Selbstwirksamkeit soll dabei zu unserem zentralen Arbeitsmotto werden.
- Wir nehmen uns Zeit für diese Reise, in der wir mehr über uns selbst lernen, Neues ausprobieren und schrittweise die Veränderung einleiten.
- Wir nehmen die Beispiele von Helmut, Sue und Stephan als Inspiration und als Orientierungshilfe für die Anwendung der vorgestellten Werkzeuge.

Wer sind Helmut, Sue und Stephan?

Helmut, Sue und Stephan sind Menschen wie du und ich. Sie sind – wie wir vielleicht auch – an einem Punkt im Leben angekommen, wo sie etwas verändern möchten. Die drei fiktiven Charaktere (sogenannte Personas) arbeiten an verschiedenen Stellen im DYF-Buch an ihren neuen Lebensetappen und geben uns so eine Hilfestellung bei der Anwendung der vorgestellten Werkzeuge.



Für **Helmut** beginnt gerade ein neuer Lebensabschnitt. Nach einer erfolgreichen Karriere im Außendienst geht er mit 55 in Frührente. Die Kinder sind bereits aus dem Haus. Er hat jetzt Zeit für seine Hobbys und für seine große Leidenschaft, das Motorradfahren.

Aber der neue Lebensabschnitt hat auch seine Tücken, so braucht die Beziehung zu seiner Frau neue Akzente. Zudem möchte Helmut diesen Lebensabschnitt aktiv gestalten und nutzt dafür einige DYF-Werkzeuge.



Unsere zweite Persona heißt **Sue** und sie ist Mitte 30. Nach Studium und internationaler Karriere im Bereich Marketing realisiert sie, dass etwas in ihrem Leben fehlt.

Sue wünscht sich einen Lebenspartner. Zudem vermisst sie ihre Eltern und Geschwister, die in der Schweiz leben. Ihr Leben und ihre Arbeit in Hongkong ist spannend und anspruchsvoll, aber auf Dauer nicht erfüllend.



Stephan steht noch am Anfang seiner beruflichen Karriere. Er hat gerade seinen Bachelor in Wirtschaftsinformatik abgeschlossen und ist unentschlossen, ob er einen Master machen oder einen Job in einem Start-up annehmen soll.

Das Start-up klingt spannend, doch hat Stephan keinerlei Berufserfahrung. Stephans Vorbild war bislang immer sein älterer Bruder Alex. Dieser hatte nach seinem Bachelorabschluss unmittelbar den Master gemacht. Jetzt ist er in den letzten Zügen seiner Doktorarbeit und sein großer Traum ist es, in New York City zu leben und zu arbeiten. Jedoch scheint Stephan dieser Weg auch sehr mühsam und langwierig.

Auf Stephan und Alex, die beide vor großen Schritten der Veränderung stehen, kommen wir im zweiten Teil des DYF-Buchs zurück. Warum dies erst im zweiten Teil passiert und wir mit den kleinen Veränderungen starten, werden wir noch erklären.

Die drei fiktiven Charaktere sind aus unserer DYF-Arbeit in Unternehmen, Universitäten und aus unzähligen Coaching-Sessions entstanden. Alle drei Charaktere haben eine Veränderung angestoßen und ihr Leben in eine neue Bahn gelenkt. Für sie ist DYF ein stetiger Prozess der Reflexion, Selbstwirksamkeit und Justierung geworden, der niemals abgeschlossen ist. DYF wurde zur Basis für die Gestaltung eines zufriedenen und glücklichen Lebens.



Für uns alle rückt die individuelle Gestaltung eines erfüllten Lebens immer mehr ins Zentrum, da die Welt, in der wir leben, zunehmend komplexer wird und hohe Leistungsansprüche an uns stellt. Die steigende Komplexität und die hohen Leistungsansprüche sind schwer aufzuhalten und so bleibt uns nichts anderes übrig, als Strategien zu entwickeln, um bestmöglich damit umzugehen. Denn die Wirklichkeit ist spannend und wir können unser persönliches Drehbuch des Lebens selber schreiben, wenn wir möchten!

«Wenn deine Denkhaltung unvoreingenommen ist ... ist sie offen für alles. Im Kopf eines Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, aber im Kopf des Experten gibt es nur wenige.»

- Shunryu Suzuki

Was ist Design Thinking?

Beim Design Thinking adaptieren wir Arbeitsweisen, die sonst Designer anwenden. Wir nutzen deshalb im Design Thinking ein iteratives Vorgehen von der Problemstellung bis zur Problemlösung. Unterstützt durch verschiedene Kreativitätstechniken ist es das Ziel, möglichst viele und teilweise «wilde» Ideen zu generieren. Die kreative Arbeitsweise soll unsere beiden Gehirnhälften ansprechen. Auf unserer «Reise» zu einer Lösung sind Iterationen, Sprünge und Kombinationen von Ideen wünschenswert, um schließlich eine Lösung zu erhalten, die den Bedürfnissen der Menschen entspricht. Auf dem Weg zur Lösung ist eine hohe Fehlertoleranz, besonders in einer frühen Phase, wertvoll. Die in diesem Buch vorgestellten Techniken und Strategien sind Mittel zum Zweck, das heißt, wir passen die Werkzeuge immer an unsere Situation an.

Ein zentraler Aspekt des Design Thinking Mindsets ist es, sich frei zu machen von Vorurteilen und Annahmen. Also offen zu sein für eine Welt der Möglichkeiten, weil wir am Anfang der «Reise» noch nicht wissen, was möglich ist und was nicht.

Im Design Thinking nutzen wir zudem eine Persona, also einen fiktiven Charakter, der bestimmte Bedürfnisse hat und für den wir eine Lösung erarbeiten. Im DYF-Buch haben wir ebenfalls Personas genutzt, jedoch mit dem Ziel, zu zeigen, wie eine fiktive Person ein Problem löst. Die jeweiligen Lösungen sind lediglich Beispiele für eine individuelle Veränderung. **Es sind keine Musterlösungen und Empfehlungen der Autoren für das Leben!**

Auf den Design-Thinking-Prozess und das Mindset, welches wir im DYF-Buch verwenden, gehen wir später noch genauer ein.

Das Design Thinking Mindset bedeutet:

- Wir **verabschieden uns von Vorurteilen** darüber, **«wie Dinge funktionieren»**.
- Wir **legen Erwartungen** darüber **beiseite**, was passieren wird.
- Wir **sind neugierig**, um **Sachverhalte und Probleme in der Tiefe zu verstehen**.
- Wir **öffnen** uns für **neue Möglichkeiten**.
- Wir stellen **einfache Fragen**.

Wer mehr über Design Thinking erfahren möchte:

- «Das Design Thinking Playbook» von Michael Lewrick, Patrick Link und Larry Leifer
- «Das Design Thinking Toolbook» von Michael Lewrick, Patrick Link und Larry Leifer



60 Minuten Warm-up «Zurück in die Zukunft»

Stell dir vor, du kannst mit Marty McFly und «Doc» Brown aus der erfolgreichen Filmtrilogie «Zurück in die Zukunft» eine Zeitreise unternehmen. Dein TIMER ist in die Zukunft gerichtet und zwar **genau auf heute in zehn Jahren**.



DESTINATION TIME

Tag	Monat	Jahr



1) Starte die Reise!

10 min

Die Reise geht los. Es gab einen kurzen Blitz, blendendes Licht und du kommst in der zukünftigen Version deines Lebens an. Wie wir aus «Zurück in die Zukunft» wissen, gibt es manchmal Risse im Raum-Zeit-Kontinuum und du bist möglicherweise an einen ganz anderen Ort in der Zukunft teleportiert worden.

Mach eine Skizze von dem, was du in dieser Zukunftsvision spontan siehst.

.....

.....

.....

.....

Denkst du, du kannst nicht skizzieren?

Benutz diese Sketching Shorthands oder mach deine eigenen.

Shapes



People



Arrows



Faces





2) Reflektiere deine Reise durch das Raum-Zeit-Kontinuum!

- a) Was ist das entscheidende Merkmal deiner Vision von der Zukunft deines Lebens?

5 min

.....

.....

.....

.....

- b) Welchen Menschen waren in deinem Umfeld?
Waren sie ähnlich wie heute oder anders?

5 min

.....

.....

.....

.....

3) Schreib eine Schlagzeile in der Zeitung der Zukunft!

10 min

Schreib die Überschrift und die ersten beiden Sätze der Story deines Lebens. Denk daran, dass die Presse nicht nur die Situation beschreibt, sondern vor allem die Neuigkeiten hervorhebt.



.....

.....

.....

.....

6) Rahmenbedingungen

5 min



Überleg dir drei Bedingungen, die sich verändern müssten, damit du die erste Etappe angehen könntest.

Grid of dots for writing notes.

7) Investiere fünfzehn Minuten, jetzt!

15 min



Tu etwas, das die Veränderung einleitet. Stell zum Beispiel eine To-do-Liste zusammen oder browse im Internet, um mehr darüber zu erfahren, was du machen möchtest, oder unternimm einfach einen verträumten Spaziergang, auf dem du dir die Zukunft vorstellst.

Grid of dots for writing notes.

Einige dieser Handlungen werden uns weiterbringen, andere sind eine Sackgasse. Aber jede Veränderung bewirkt etwas Positives. Verwende verworfene Lebenspläne, um daraus zu lernen und deine Zukunft zu gestalten!

DYF Mindset anwenden

In unserem Warm-up «Zurück in die Zukunft» haben wir uns bereits eine mögliche Zukunft vor dem inneren Auge vorgestellt. Aber im «**DESIGN YOUR FUTURE**» geht es um mehr: Wir möchten vor allem weniger Stress, mehr Wohlbefinden und eine größere Zufriedenheit. Und wer von uns wünscht sich das nicht? Viele Menschen sind mit ihrem aktuellen Leben unzufrieden: im Job, in der Beziehung, mit ihren Lebensumständen. Anlass genug, daran etwas zu ändern und selber aktiv zu werden? Wenn nicht jetzt, wann dann? «**DESIGN YOUR FUTURE**» basiert auf dem Design Thinking Mindset. Diese Denkhaltung hilft dir, deine Zukunft bewusst zu gestalten.



Welches Mindset hilft uns, die Veränderung anzustoßen?

Das Design Thinking Mindset stößt aktiv eine positive Veränderung und Transformation an. Es ist also höchste Zeit, dieses Mindset auf das Thema Lebensgestaltung anzuwenden – und zwar jetzt!

Um unser Leben zu verändern, braucht es etwas Mut, die Fähigkeit zur Selbstreflexion, die Bereitschaft zur Selbstkritik und schließlich eine persönliche Vision der Veränderung. Das «DESIGN YOUR FUTURE» Mindset gibt uns Techniken an die Hand, die helfen, das eigene Leben weiterzuentwickeln. Dazu zählen die Erkundung der eigenen Bedürfnisse, die Suche nach neuen Ideen wie auch die Bereitschaft, Neues auszuprobieren, bevor wir die Veränderung in sich wiederholenden Schritten anstoßen.



Das Design Thinking Mindset ist geprägt von Neugierde, Offenheit, Zusammenarbeit und pragmatischem Ausprobieren.

Das DESIGN YOUR FUTURE Mindset

Wir akzeptieren, dass wir auf einer Reise sind.

Es geht weniger um das Ergebnis als darum, wie wir uns dabei fühlen.

Wir lassen uns von anderen Menschen helfen.

Sich weiterentwickeln ist ein kollaborativer Prozess, weil neue Ideen, Einsichten und Feedback uns helfen, unser Leben so zu verändern, wie wir es uns wünschen.

Wir sind neugierig.

Neugierde bereitet unser Gehirn für das Lernen neuer Dinge vor.

Wir probieren Neues aus.

Experimente helfen, unsere Annahmen zu prüfen und Visionen zu testen.

Wir betrachten Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln.

Situationen, die in ein neues Licht gerückt werden, geben Raum für neue Lösungen.