24 IMPULSE FÜR DEIN 2024

ICH WÜNSCHE DIR DAS BESTE 2024, DAS DU DIR VORSTELLEN KANNST!

HERZLICH WILLKOMMEN

IN DEINEM 2024!

Das neue Jahr ist erst wenige Tage alt und dank des Schaltjahres haben wir 2024 sogar einen Tag mehr zur Verfügung, um zu gestalten, neu zu denken, zu experimentieren, zu lernen, Niederlagen zu verdauen und Erfolge zu feiern, unterwegs zu sein und zur Ruhe zu kommen.

Auf den folgenden Seiten habe ich dir dazu einige Impulse, Gedanken und Inspirationen zusammengestellt.

Ich war übrigens nicht allein, als ich diesen Impulsgeber zusammengestellt habe. Denn ich hatte tatkräftige Unterstützung von der KI, die mir die (blau hinterlegten) Erläuterungen geliefert und alle Visualisierungen erstellt hat. Die Zusammenarbeit hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich freue mich darauf, diese Möglichkeiten in Zukunft auch in meinen Workshops und Projekten zu nutzen. Welche Erfahrungen hast du bisher mit KI gemacht?

Ich wünsche dir viel Spaß beim Stöbern, Inspirieren, Reflektieren und Ausprobieren und freue mich, dich auch in diesem Jahr tatkräftig dabei zu unterstützen, Neues in die Welt zu bringen und außerhalb deiner Komfortzone zu wachsen und zu lernen.

DREI WERTE, FÜR DIE ICH STEHE!

Ich liebe die Abwechslung, beschäftige mich gerne mit verschiedenen Themen und arbeite mich gerne in neue Themen ein.

Diese Vielfalt spiegelt sich natürlich auch in meiner Arbeit wider und ich freue mich, so unterschiedliche Themen, Formate und Angebote anbieten zu können.

Dennoch gibt es für mich eine gemeinsame Basis, für die ich bei aller Vielfalt stehe und die mir privat wie beruflich wichtig ist.

Kürzlich habe ich mich mit verschiedenen Wertesystemen beschäftigt und dabei haben sich drei Werte herauskristallisiert, die für mich wirklich wesentlich sind und für die ich stehe: **Mut**, **Kreativität** und **Entwicklung**.

MUT

Gerade in den letzten Jahren, in denen ich meine Selbständigkeit Schritt für Schritt aufgebaut habe und immer noch aufbaue, war ich oft mutig und bin über meinen eigenen Schatten gesprungen. Das fällt mir auch nicht immer leicht, denn oft genug spüre ich auch eine große Angst in mir: Angst vor dem Scheitern. Angst, nicht zu genügen. Angst, nicht mehr dazuzugehören.

Der österreichische Extremkletterer Alexander Huber beschreibt in seinem Buch „Die Angst. Dein bester Freund“ sehr eindrücklich, mit wie viel Angst er sich meist seinen Bergabenteuern stellt, die meist absolut lebensgefährlich sind. Doch die Angst ist „sein bester Freund“. Ein Freund, der zur Vorsicht mahnt, der hundertprozentige Aufmerksamkeit fordert und der hilft, sich auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren.

In einem Vortrag, den ich im vergangenen Jahr in Berlin gehalten habe, habe ich auch über meine Angst gesprochen und wie wichtig es ist, sie zu akzeptieren, sie an die Hand zu nehmen und sich dann mutig mit ihr auf den Weg zu machen.

Welche Schritte stehen im neuen Jahr für dich, dein Team oder dein Unternehmen an, die auch ein wenig Mut erfordern?

> Mut ist die Fähigkeit, in Angesicht von Gefahr, Unsicherheit oder Schwierigkeiten entschlossen zu handeln, ohne von Angst oder Furcht überwältigt zu werden. Es ist die Bereitschaft, sich herausfordernden Situationen zu stellen und das Richtige zu tun, auch wenn es unangenehm oder mit Risiken verbunden ist. Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz der vorhandenen Ängste oder Bedenken weiterzugehen.

KREATIVITÄT

In diesem Heft schreibe ich an vielen Stellen über Kreativität. Was steckt dahinter, wie kann sie gelingen, wie kann sie geübt werden?

Kreativität als Wert bedeutet für mich vor allem, sich immer wieder zu erlauben, neu zu denken, den Status quo zu hinterfragen und mutig genug zu sein, ihn - wenn nötig - Schritt für Schritt zu verändern. Ganz gleich, ob es um persönliche Themen geht, um die Neuausrichtung als Team oder Unternehmen oder um die inhaltliche Arbeit an bahnbrechenden Innovationen.

Ich liebe es, mit Menschen an Lösungen für Menschen zu arbeiten. Ich inspiriere gerne zu neuen Ideen, Perspektiven und Herangehensweisen abseits ausgetretener Pfade. Und ich motiviere zu konkreten und gerne auch unfertigen und vorläufigen Ergebnissen, ersten Schritten und Prototypen, die meiner Meinung nach immer kraftvoller sind als nur diskutierte oder gar nur gedachte Möglichkeiten.

Ich freue mich darauf, auch mit dir, deinem Team oder deinem Unternehmen neu zu denken! Wo fangen wir an?

Meinen Vortrag „Unterwegs am Tellerrand: Wie Du ganz wirst, ohne vollkommen sein zu müssen“ kannst du dir hier nochmal anhören.

ENTWICKLUNG

In meinen Workshops mit Schülerinnen und Schülern erzähle ich gerne Geschichten vom Wandern und was ich dabei über das Leben gelernt habe. Zum Beispiel, wie ich 2018 mit meiner Tochter in drei Wochen fast 500 Kilometer auf dem portugiesischen Pilgerweg von Porto nach Santiago de Compostela und weiter bis zum Kap Finisterre gewandert bin.

Die Wochen waren erfüllt von vielen Begegnungen, Zeit zum Nachdenken und wunderschöner Natur. Zu Hause angekommen, musste ich schmunzeln: Denn dieses in vielerlei Hinsicht besondere Erlebnis war laut meinem Smartphone am Ende „nur“ eine Aneinanderreihung von rund 650.000 Schritten.

Und so ist es, glaube ich, mit jeder Art von Entwicklung: Mit vielen kleinen Schritten kommt man ziemlich weit! Wenn du nur losläufst und einen Schritt nach dem anderen machst. Los geht‘s!

WAS MACHT EIGENTLICH EIN FACILITATOR?

Ich werde oft gefragt, was ich eigentlich beruflich mache, und die Antwort **„Ich bin Facilitator“** erntet oft ein neugieriges Achselzucken. Also, was ist eigentlich ein Facilitator und was sind seine Aufgaben?

Facilitation ist gemäß der Definition der International Association of Facilitation (IAF) „die Kunst, die Kreativität und Weisheit einer Gruppe zu Tage zu fördern durch Dialog, durch das Verfolgen umfangreicher Transparenz und Klarheit sowie eine Art der Beteiligung, die unterschiedliche Perspektiven als Ressource und nicht als Störung sieht.“

Spannenderweise ist dies aus meiner Sicht garnicht so weit entfernt von der Arbeit beispielsweise eines klassischen Design Thinking Coachs. Und dennoch bedeutet Facilitation für mich weit mehr als das Durchmoderieren einer oft eng getakteten Workshop-Agenda.

Auf den Wunsch nach einer „emotionalen Aufgabenbeschreibung“ antwortet meine KI mit folgenden Sätzen:

> Ein Facilitator ist wie der Dirigent eines harmonischen Orchesters. Er hilft Gruppen und Teams zusammenzuarbeiten, sich zu entfalten und gemeinsam großartige Ergebnisse zu erzielen. Als Wegweiser gestalten sie Sitzungen mit Leidenschaft, schaffen Raum für offenen Austausch und helfen, Konflikte zu lösen und Entscheidungen zu treffen. Nach dem Applaus für die Erfolge sorgen sie für die nötige Reflexion, um die emotionalen Höhepunkte der Zusammenarbeit zu feiern und aus den gemeinsamen Erfahrungen zu lernen. Facilitators tragen dazu bei, aus Gruppen eine geschlossene Einheit zu formen, die mehr ist als die Summe ihrer Teile.

Dem kann ich nicht viel hinzufügen! Wobei ich mich weniger als Dirigent, sondern mehr als Gastgeber sehe, der einen Raum für Begegnung, Austausch, echte Zusammenarbeit, Kreativität, Veränderung und Wachstum schafft.

Welchen Raum brauchst du, dein Team oder dein Unternehmen gerade? Melde dich gerne und wir schauen gemeinsam, wie wir diesen Raum schaffen.

COACHING-ANGEBOTE FÜR MÄNNER

Wie du vielleicht weisst, unterstütze ich neben meiner Arbeit als Facilitator, Coach und Trainer seit mehreren Jahren im Rahmen des Netzwerks **https://die-familienhandwerker.de/** alleinerziehende Väter.

Diese Arbeit macht mir großen Spaß und es freut mich sehr, wenn ich merke, dass die Väter „was mitnehmen können“ und ich sie nachhaltig unterstützen kann.

Ich habe mich nun dazu entschieden, diesem Bereich mehr Raum zu geben und biete daher ab 2024 verschiedene Coaching-Angebote speziell für Männer an.

Mir geht es dabei nicht um „mehr Männlichkeit“ oder „echtes Mannsein“ – einerseits stellt sich für mich die Frage, was das dann abseits von all den allzu oft zitierten Klischees eigentlich sein soll. Andererseits habe ich in vielen Gesprächen mit Männern gelernt, dass das für viele gar kein Thema ist und es weniger darum geht, „männlicher“ zu sein, sondern viel mehr darum, authentisch(er) und selbstbewusst(er) der Mann zu sein, der man(n) eben ist.

Wie Du ein authentischer und selbstbewusster Mann wirst!
DeinMaennerCoach.de

Stehst du vor einer wichtigen Entscheidung? Brauchst du ehrliches und direktes Feedback? Beschäftigt dich eine konkrete Frage, die du alleine nur schwer lösen kannst?

Möchtest du dich beruflich oder persönlich neu orientieren? Brauchst du Unterstützung in einer Krisensituation? Möchtest du Klarheit über deine Vorstellungen vom Mannsein gewinnen?

Ich biete dir an, dich im Rahmen verschiedener Programme individuell und intensiv zu unterstützen. Sprich mich einfach an und wir besprechen gemeinsam, welches Programm im Moment am besten zu dir passt.

EINMAL RAUS AUS DER KOMFORTZONE!

Das Komfortzonenmodell unterscheidet drei verschiedene Zustände, in denen wir uns befinden können: die Komfortzone, die Lern- und Wachstumszone und die Panikzone.

DIE KOMFORTZONE

In unserem Alltag befinden wir uns in der Komfortzone. Wir leben unsere Routinen, wissen, wie, wann und was zu tun ist, umgeben uns mit den immer gleichen Menschen und konfrontieren uns selten bewusst mit Neuem. Komfort gibt Sicherheit und Geborgenheit, und das ist auch gut so, denn hier können wir Kraft tanken und aufladen. Doch ohne neue Impulse ist keine Weiterentwicklung möglich.

DIE LERN- UND WACHSTUMSZONE

Treten durch äußere oder innere Entwicklungen Veränderungen ein, beeinflussen diese uns in unterschiedlichen Bereichen. Das bringt uns etwa dazu, unseren Alltag umzustrukturieren, neue Gewohnheiten zu etablieren und einiges anders zu machen als bisher. Wir machen Dinge dann konzentrierter und verbrauchen so mehr geistige Kapazitäten und Energie.

Ein klassisches Beispiel ist ein Jobwechsel: Du bist plötzlich dazu angehalten, neue Fähigkeiten zu entwickeln, dir neue Abläufe und Prozesse einzuprägen und dich in bestehende Strukturen einzufügen. Noch dazu ändert sich gegebenenfalls dein Arbeitsweg, deine Morgenroutine und, und, und. Schon befindest du dich in der Lernzone.

DIE PANIKZONE

Trau dich also in deine Lernzone. Doch Vorsicht! Denn dabei kann es durchaus passieren, dass wir uns überfordert fühlen – dann heißt es: Willkommen in der Panikzone!

Um das zu verhindern, sollten wir auf erste Anzeichen von Stress achten, Grenzen setzen, die (eigene) Erwartungshaltung überprüfen und öfter eine Pause machen. Das ist wichtig, denn im Panikmodus geht es nur noch ums „Überleben“ und nicht mehr ums Lernen.

aus: „30 Minuten Life Design“, Jochen Gürtler & Gina Schöler, 2020

WIE WEIT RAUS SOLL

Was ist auch in 2024 meine Komfortzone, worauf kann ich mich verlassen?
Wofür bin ich dankbar, was gibt mir Sicherheit?

Was gibt uns als Team Sicherheit, worauf können wir aufbauen, worin sind wir gut?

Wo und wie möchte ich mich weiterentwickeln?
Was möchte ich lernen und Neues erleben?
Welche Abenteuer wünsche ich mir in 2024?

Was wollen wir als Team angehen? Welches Neuland gilt es für uns als Team zu erkunden?

ES DENN GEHEN?

Worauf möchtei ich in 2024 achten, um nicht in meine Panikzone zu kommen?
Welche Grenzen möchte ich setzen, wozu möchte ich „Nein“ sagen?

Was wollen wir als Team in 2024 NICHT erleben? Was wollen wir verhindern?

DIE SACHE MIT DER KREATIVITÄT

Zumindest die Science-Fiction-Fans unter uns kennen die Szene zu Beginn von Stanley Kubricks vielfach preisgekröntem Film „2001 – Odyssee im Weltall“. Eine Gruppe von Vormenschen, die in der afrikanische Savanne lebt, entdeckt eines Tages einen perfekt quaderförmigen schwarzen Monolithen, der scheinbar zufällig in der Wüste steht. Nach anfänglicher Angst nähern sich die Vormenschen dem Monolithen an und der Kontakt mit ihm verändert sie. Sie werden sich ihrer eigenen Kreativität bewusst, entdecken, dass sie aus Knochen Werkzeuge und Waffen machen können und machen sich auf, die Welt zu ihrer eigenen zu machen. Der Moment, als der Anführer der Sippe nach gewonnenem Kampf um die Wasserstelle seinen Knochen, mit dem er gerade seinen Gegner erschlagen hat, in die Luft wirft und sich dieser unter den Klängen von Richard Strauss´ „Also sprach Zarathustra“ in das Raumschiff verwandelt, das im Jahre 2001 auf dem Weg zum Jupiter ist, hat Filmgeschichte geschrieben. Und macht deutlich, wie weit die Menschheit dank ihrer Fähigkeit des kreativen Schaffens und Gestaltens gekommen ist.

Doch was ist Kreativität abseits cineastischer Erzählkunst eigentlich und wie „funktioniert“ sie? Kann man „Kreativität“ vielleicht sogar lernen? Und was bedeutet das für dich und deinen kreativen Umgang mit deinen Aufgaben im Privaten wie Beruflichen?

Der Begriff „Kreativität” stammt vom lateinischen Wort „creare” ab (zu deutsch: „schaffen”, „gebären”, „erzeugen”). Ganz grundsätzlich wird darunter die Fähigkeit verstanden, etwas zu erschaffen, was neu oder originell und dabei gleichzeitig nützlich oder brauchbar ist. Was das „Etwas“ zu etwas Neuem, Originellen, Nützlichen oder Brauchbaren macht, ist dabei in der Literatur nicht eindeutig definiert.

Das neu Geschaffene kann immateriell, wie beispielsweise eine wissenschaftliche Theorie wie Einsteins Relativitätstheorie oder eine musikalische Komposition wie Beethovens Neunte sein. Oder ein physisches Objekt, wie beispielsweise die ersten Werkzeuge aus Knochen oder Stein, die Glühbirne, das Smartphone, ein literarisches Werk wie dieses Buch oder die selbstgetöpferte Tasse.

Der kreative Akt schließt die Umsetzung einer Idee in die Realität explizit mit ein und umfasst immer beides: Das Neudenken und das Umsetzen und Produzieren. Reine Fantasie ist demnach keine echte Kreativität, sondern allenfalls ein notwendiger, aber nicht hinreichender Aspekt.

Kreativität wird oft mit der Eigenschaft eines Menschen verbunden, schöpferisch oder gestalterisch tätig zu sein, sollte aber keineswegs nur auf allgemein als kreativ bezeichnete Berufe und Tätigkeiten begrenzt werden. „Jeder Mensch“, so der niederländische Künstler Joseph Beuys, „ist ein Künstler, ob er nun bei der Müllabfuhr ist, Krankenpfleger, Arzt, Ingenieur oder Landwirt“.

Kreativität erfordert Leidenschaft und Engagement und zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, die Welt auf neue Weise wahrzunehmen, verborgene Muster zu finden, Verbindungen zwischen scheinbar nicht verwandten Phänomenen herzustellen, um dadurch originelle Lösungen zu generieren.

aus: „30 Minuten Life Design“, Jochen Gürtler & Gina Schöler, 2020

Kreativität ist die Kunst, das Unmögliche möglich zu machen, Grenzen zu durchbrechen und die Welt auf eine einzigartige Weise zu sehen. Es ist der Funke, der neue Ideen entfacht, Innovation vorantreibt und uns ermöglicht, Probleme auf originelle Weise zu lösen. Kreativ zu sein bedeutet, die Komfortzone zu verlassen, sich von Neugierde leiten zu lassen und die Freiheit zu haben, anders zu denken.

Es ist der Schlüssel zu unendlichen Möglichkeiten und dem Entdecken von Wegen, die noch nie beschritten wurden. Tauchen Sie ein in die Welt der Kreativität, wo jeder Moment eine Chance ist, etwas Einzigartiges zu schaffen und die Magie des Unbekannten zu erforschen.

LAUTER GUTE GRÜNDE FÜRS WANDERN

Wir lernen und wachsen außerhalb unserer Komfortzone – wie ich oft und gerne im Rahmen von Workshops und Projekten betone. Beim Langstreckenwandern erfahre ich dies selbst immer wieder auf sehr körperliche und nachhaltige Art und Weise.

Ich war zweimal in Nepal und habe mit dem Island Peak sogar einen Sechstausender bestiegen. Mit meiner Tochter bin ich den Camino Portugues gegangen, mit meinem Sohn habe ich den Kilimandscharo bestiegen und 2022 bin ich vom Genfer See nach Rom gewandert.

Wandern ist für mich Inspiration und Muse zum Schreiben, so dass ich bereits mehrere Bücher über meine Wanderungen veröffentlicht habe und diese auch sehr gerne bei Lesungen oder Vorträgen vorstelle.

„Was motiviert dich dazu, wochenlang und meist allein durch die Gegend zu wandern?“, werde ich oft gefragt. Dazu fallen mir mindestens vier Antworten ein.

Komm doch mit auf meine Wanderung vom Genfer See bis nach Rom!
lauter-erste-male.de

UNMITTELBARES NATURERLEBNIS

Erstens, das unmittelbare Naturerlebnis, egal ob die eindrucksvolle Berg- und Gletscherwelt in den Alpen oder „nur“ Wald und Wiesen wie am heutigen Tag. Da bin ich oft sprachlos, wie schön unsere Welt ist. Beim Wandern fühle ich mich als Teil davon, damit verbunden und darin gut aufgehoben. Oder um es mit den Worten des deutschen Schriftstellers Kurt Tucholsky zu sagen: „Die größte Sehenswürdigkeit, die es gibt, ist die Welt. Sieh sie dir an.“

ANKOMMEN BEI MIR

Zweitens, das langsame, aber stetige Unterwegssein. Mein Kopf ist oft sehr schnell und mal hier, mal dort. In meiner Arbeit ist das meist sehr hilfreich, da ich oft mehrmals am Tag komplett die Themen wechseln muss. Meine Seele ist aber viel langsamer, wie ich im Laufe der Jahre gelernt habe. Da hilft mir das Wandern sehr, dass „alles“ in mir hinterherkommen und ankommen darf.

INNERER DIALOG

Drittens, die Zeit mit mir selbst! Gerade an Tagen wie heute, an denen ich stundenlang niemanden treffe, ist viel Zeit für den Blick nach innen, ohne Ablenkung im Außen. Das tut mir gut und hilft mir sehr, mein „inneres Team“ wahrzunehmen, jeden „zu Wort kommen zu lassen“ und dadurch in Ordnung zu bringen. Grumpy Joe und der kleine Jojo begleiten mich jeden Tag und es ist gut, dass wir Zeit füreinander haben – auch wenn Grumpy Joe ab und an eine klare Ansage braucht, wenn mir sein Lamentieren und Nörgeln zu viel wird.

GRENZERFAHRUNGEN

Und viertens, die Begegnung mit mir selbst an meinen körperlichen und physischen Grenzen, wie in den letzten Stunden, in denen ich diese Grenzen deutlich spüre, wahrnehme, annehme und mitunter auch ein bisschen „herausfordere“ und den nächsten Anstieg bewusst noch intensiver angehe. Die Magie findet man bekanntlich erst außerhalb der eigenen Komfortzone.

aus: “ lauter erste male“, Jochen Gürtler, 2022

Wandern ist wie eine Flucht in die Natur, wo frische Luft und die Geräusche des Waldes den Stress des Alltags vertreiben. Mit jedem Schritt stärkst du nicht nur deine Muskeln, sondern auch deine mentale Ausgeglichenheit. Es ist eine Reise zu sich selbst, eingehüllt in die beruhigende Kulisse der Natur.

1. **Kalorienverbrauch**: Durchschnittlich verbrennt man beim Wandern etwa 300-500 Kalorien pro Stunde, abhängig von Geschwindigkeit und Gelände.

2. **Stressreduktion**: Studien haben gezeigt, dass schon ein 20-minütiger Spaziergang in der Natur den Cortisolspiegel, ein Stresshormon, signifikant reduzieren kann.

3. **Herzgesundheit**: Regelmäßiges Wandern kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Laut dem American Heart Association kann bereits eine halbe Stunde zügiges Gehen pro Tag das Risiko von Herzkrankheiten erheblich verringern.

UNSERE KREATIVE WUNDER-MASCHINE

Mein Patenkind Ruby liebt Geschichten über alles. Ob ganz klassisch vom Papa, der Mama oder eben vom Patenonkel vorgelesen, ob im Fernseher zum angucken oder im Hörspiel erzählt: Ruby hört und schaut aufmerksam zu. Doch damit nicht genug: früher oder später schnappt sie sich das Buch, blättert mit grandioser Mimik durch die Seiten und „liest vor“ (auch wenn sie das anfangs noch gar nicht konnte).

Und dann gibt es die aberwitzigsten Geschichten zu hören, in denen der Räuber Hotzenplotz, das kleinen Gespenst, der Drache Balduin und die Eiskönigin Elsa gemeinsame Abenteuer erleben.

Ruby tut in diesem Moment genau das, was uns Menschen zu den kreativen Wesen macht, die zum Mond fliegen, das Rad immer wieder neu erfinden und – hoffentlich – auch die anstehenden Herausforderungen der Zukunft rund um Klimakrise, Globalisierung und Pandemien erfolgreich lösen werden.

Wir kombinieren in unserem Gehirn all unsere Erfahrungen, Informationen und Wissen über die Welt, all das, was wir seit unserer Geburt in unserem Gehirn gesammelt haben, zu immer wieder neuen Ideen, möglichen Zukunftsvisionen und denkbaren Alternativen und erfinden uns und unsere Welt dadurch immer wieder neu.

Unser Gehirn ist dafür wie geschaffen, denn wir haben mit 100 Milliarden Gehirnzellen um ein Vielfaches mehr „Speicherplatz“ als die meisten anderen Lebewesen. Neben der enormen Kapazität kommt uns für das kreative Neudenken zudem zugute, dass ein signifikanter Teil davon bis ins hohe Alter flexibel bleibt und immer wieder neu miteinander vernetzt werden kann.

DEN ENERGIESPARMODUS VERLASSEN

Dieser beinahe unstillbare Hunger nach Neuem hat allerdings auch einen Haken. Denn „Gehirnarbeit“ kostet viel Energie und Nahrung, und die war über die Jahrmillionen, in denen wir uns als Menschheit entwickelt haben, meist Mangelware oder zumindest nicht ohne Risiko zu beschaffen (Stichwort „Säbelzahntiger“). Daher ist unser Gehirn bei aller Flexibilität und quasi unendlicher Lernbereitschaft auch ein Meister der Energieeffizienz und hat sehr gut gelernt, die Verarbeitung von sich wiederholenden Informationen, Erfahrungen und Erlebnissen relativ schnell zu automatisieren und unbewusst und damit energieschonender ablaufen zu lassen.

Niemand von uns muss sich Gedanken machen, regelmäßig zu atmen oder andere lebenswichtige Körperfunktionen bewusst zu steuern. Und mögen auch die ersten Schritte auf den eigenen Beinen, auf dem Fahrrad oder hinter dem Steuer ziemlich aufregende und mitunter auch schmerzhafte Lernerfahrungen sein. Ehe wir uns versehen, laufen wir ganz von alleine, genießen wir beim Fahrradfahren die Umgebung oder fahren so automatisiert Auto, dass wir uns manchmal selbst wundern, dass wir schon angekommen sind. „Neues“ wird also schnell zur Routine, langweilig und uninteressant.

Damit unser Gehirn den Energiesparmodus verlässt, braucht es also regelmäßig neue unbekannte Informationen und Erfahrungen, idealerweise kombiniert mit für uns positiven Emotionen. Denn echte Kreativität braucht unsere intrinsische Motivation. Je mehr uns das Thema oder die zu beantwortende Frage am Herzen liegt, desto besser werden wir kreative Lösungen dafür finden.

aus: „30 Minuten Life Design“, Jochen Gürtler & Gina Schöler, 2020

Fünf Tipps, um deine Kreativität zu stärken:

Neugier wecken: Entdecke täglich etwas Neues. Stelle dir vor, du seist ein Forscher, der die Welt erkundet. Besuche interessante Orte, lies ungewöhnliche Artikel oder tauche in ein neues Hobby ein. Die Neugier öffnet die Tür zu neuen Ideen.

Regelmäßiges Brainstorming: Nimm dir bewusst Zeit für kurze Brainstorming-Sessions. Setze dich hin, notiere spontane Gedanken zu einem Thema und denke dabei nicht an Einschränkungen. Die Vielfalt an Ideen ist entscheidend.

Skizziere deine Gedanken: Du musst kein Künstler sein, um zu skizzieren. Zeichne einfache Diagramme oder Symbole, um deine Gedanken zu visualisieren. Das fördert einen anderen Zugang zu Problemlösungen.

Diskussion mit Diversität: Suche bewusst das Gespräch mit Menschen, die unterschiedliche Perspektiven haben. Diskutiere Ideen mit Kollegen, Freunden oder online-Communities. Diverse Sichtweisen erweitern deinen Denkhorizont.

Kleine Experimente wagen: Probiere bewusst neue Dinge aus, sei es eine ungewohnte Route zur Arbeit, das Testen einer neuen Technologie oder das Kochen eines exotischen Gerichts. Das Eingehen kleiner Risiken fördert kreative Denkweisen.

66 ALLTAGS-EXPERIMENTE FÜR DICH

Um neue Gewohnheiten oder eine andere Haltung zu etablieren, braucht es Übung und Zeit und immer mal wieder einen Sprung raus aus der Komfortzone. Da es in etwa 66 Tage braucht, bis sich daraus eine neue Routine entwickelt hat, habe ich zusammen mit Gina Schöler im Rahmen unserere Life-Design-Workshops einige Anregungen und Ideen für dich gesammelt, die du dir zu Herzen nehmen kannst.

Probiere diese Alltagsexperimente aus und schaue für dich, wann du welche kleine „Mutprobe“ angehen magst – bist du heute eher gemütlich und machst eine Aufgabe für Einsteiger oder bist wagemütig und ein bisschen verrückt und traust dich an eine Profi-Herausforderung?

Wichtig ist nur: Bleib am Ball und vor allem neugierig! Viel Spaß dabei!

FÜR EINSTEIGER

1. Mache einem Freund/einer Freundin ein aufrichtiges Kompliment.
2. Sage/Schreibe deinen Freund:innen, warum sie dir so am Herzen liegen.
3. Komme mit einer älteren Person ins Gespräch.
4. Pflücke dir selbst Blumen.
5. Frage ein Kind, was es glücklich macht.
6. Gehe in den Wald und umarme einen Baum.
7. Tanze zu lauter Musik wild vor dem Spiegel.
8. Schaue einem deiner Lieblingsmenschen einige Minuten bewusst in die Augen.
9. Lächle die Menschen um dich herum an, ob in der Bahn, auf dem Weg zur Arbeit oder beim Spazierengehen.
10. Schweige beim Essen und genieße ganz bewusst.

FÜR FORTGESCHRITTENE

1. Mache einer fremden Person ein Kompliment.
2. Frage Menschen aus deiner Umgebung nach ihren Namen, damit du sie persönlich ansprechen kannst.
3. Gehe barfuß im Park spazieren.
4. Überlege dir eine Überraschung für einen besonderen Menschen, der dir am Herzen liegt.
5. Bring jemanden zum Lachen.
6. Beobachte deine Wortwahl. Wie oft verwendest du „schnell“, „muss“ oder „eigentlich“?
7. Stelle dich 15 Minuten vor den Spiegel und schaue dich an.
8. Spendiere einer fremden Person einen Kaffee.
9. Beginne ein Gespräch mit einer obdachlosen Person und frage aufrichtig nach.
10. Schweige für einen Tag.

Lust auf noch mehr Alltagsexperimente? Hier findest du die gesamte Sammlung mit 66 Alltagsexperimenten. redesign-you.de/publikationen

FÜR PROFIS

1. Wenn es jemanden gibt, den du schön findest, sage es ihr/ihm.
2. Melde dich bei jemandem, mit dem du Streit hattest oder wo es unausgesprochene Dinge gibt. Kläre es.
3. Singe so laut du kannst, egal wie schief!
4. Schicke einem wichtigen Menschen einen handgeschriebenen Brief oder eine Postkarte und sage ihr/ihm, was du für ihn/sie empfindest und wofür du dankbar bist.
5. Sortiere Menschen aus, die dir nicht guttun: Online und offline! Miste z.B. deine Handykontakte und Online-Freunde aus!
6. Umarme eine fremde Person.
7. Höre für einen Tag auf, zu jammern und fokussiere dich auf das Positive.
8. Rufe ein Familienmitglied an, von dem du länger nichts gehört hast.
9. Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Probiere heute noch etwas Neues aus.
10. Sei den Rest vom Tag 100% ehrlich zu jedem und zu dir selbst.

FÜR DEINEN METHODEN-BAUKASTEN: DIE BAUCH-SYNTHESE

SINNVOLLE GRUPPENGRÖSSE

3 - Großgruppe

EMPFOHLENE DAUER

30 - 90 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

Grundsätzlich alle Arten von Bastel- und Malmaterialien (typischerweise die sowieso vorhandenen Prototyping-Materialien).

Zusätzlich können zum Beispiel Acryl-Farben und großformatiges Papier / Karton / Leinwände hilfreich sein.

KURZBESCHREIBUNG

Die Bauchsynthese fördert die Intuition bei der Sinnfindung.

Die Bauchsynthese wird klassischerweise in der Synthesephase eines Design-Thinking-Prozesses verwendet, kann aber natürlich auch unabhängig von Design Thinking immer dann zum Einsatz kommen, wenn es darum geht, als Team den Sinn in einer großen Menge an Informationen zu finden.

Während der Synthese geht es zu oft nur um den analytischen Blick auf die an den Whiteboards gesammelten Daten. Die Intuition kommt dabei oft zu kurz, kann aber für wirklich interessante Erkenntnisse sehr wichtig sein. Durch die Übung werden die Teilnehmenden ins Hier und Jetzt gebracht und für kreative Gestaltung in den folgenden Schritten vorbereitet.

Als Voraussetzung sollten die relevanten Daten allen Teilnehmenden bekannt und auch visuell im Raum sichtbar platziert sein.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1) Der Coach / Moderator begründet die Wichtigkeit von Intuition in der Sinnfindung (z. B. durch Beispiele aus Kunst oder Literatur) und lädt die Teilnehmenden zu einem Experiment ein.

2) Die Teilnehmenden lassen für 15 Minuten die Daten an der Wand, das Gesagte und Gehörte und all das, was „sonst noch im Raum" ist, auf sich wirken. Dazu können sie für sich in ihrem Tempo an den Whiteboards stehen, sich die Post-its anschauen, durch den Raum gehen oder einfach nur dasitzen.

3) Die Teilnehmenden bringen in den folgenden 30 Minuten die Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse, Sätze etc., die sie gerade im Kopf haben, auf Papier. Als Collage aus Zeitschriften, als gemaltes Bild in Acryl, als Lego-Welt oder in irgendeiner anderen kreativen Form. Dabei geht es nicht darum, schöne Kunst zu schaffen, sondern vielmehr darum, seinen ersten Ideen intuitiv zu folgen, ohne darüber nachzudenken.

4) Nun stellen alle ihre Interpretation vor und erklären, was auf dem Artefakt zu sehen ist (pro Person 3-5 Minuten). Danach wird in der Gruppe darüber reflektiert, was sich Neues gezeigt hat und was das mit den schon durchgeführten Schritten zu tun hat.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Die Bauchsynthese kann problemlos variiert werden. Einerseits ist die Gruppengröße variabel und grundsätzlich nicht begrenzt. Bei Großgruppen empfiehlt es sich aus Zeitgründen, die erstellten Bilder oder kreativen Artefakte nicht reihum vorzustellen, sondern diese in einer Galerie auszustellen und allen Teilnehmenden Zeit zu geben, durch die Galerie zu wandeln und sich inspirieren zu lassen.

Auch bei der konkreten Wahl der zu erstellenden Bilder oder Artefakte sind der eigenen Kreativität und dem Mut des Coaches keine Grenzen gesetzt.

Wirkliche kreative (Schaffens-)Prozesse in Kunst und Literatur brauchen Zeit und die viel zitierte Muse. Das steht oft im Widerspruch zum durchgetakteten Design-Thinking-Prozess. Aus meiner Sicht geht es nicht darum, sich für das eine oder andere zu entscheiden, sondern die richtige Mischung und den richtigen Takt aus Machen und Verweilen zu finden.

Die Bauchsynthese ist eine Möglichkeit in der Synthese bzw. während jeder Phase der Sinnfindung zu verweilen und vielleicht auch ein wenig die Muse mit ins Team einzuladen.

MEINE LIEBLINGS-WARMUPS FÜR VIRTUELLE MEETINGS

LIVING STATISTICS

Dieses Warmup ist eine tolle Übung zu Beginn einer Sitzung, um den Austausch zwischen den Teilnehmenden in Gang zu bringen und ihnen die Möglichkeit zu geben, etwas übereinander zu erfahren.

BENÖTIGTES MATERIAL, DAUER & GRUPPENGRÖSSE

Du benötigst ein virtuelles Whiteboard. Diese Übung dauert 10-15 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmer ist im Allgemeinen nicht begrenzt.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

Besonders zu Beginn einer neuen Schulung oder eines neuen Projekts solltest Du die Teilnehmenden motivieren, aktiv zu werden und mehr übereinander zu erfahren.

Du solltest im Vorfeld ein digitales Whiteboard mit 1-3 Fragen (und typischerweise auch 2-4 möglichen Antworten) vorbereiten, das es den Teilnehmern ermöglicht, sich anhand ihrer Antwort in Gruppen einzuteilen, indem sie ein Post-it mit ihrem Namen an der „richtigen“ Stelle platzieren. Beispiele für gute Fragen könnten sein

- Was ist Ihr perfektes Wochenende (Couching, Shopping, Party on!, Sport, Outdoor)?
- Was ist für Sie bei der Arbeit im Team am wichtigsten (gute Planung, viel Interaktion, ruhiges Arbeiten, regelmäßige Retrospektiven)?
- Was ist Ihre Motivation, an diesem Training teilzunehmen (einfach neugierig, brauche es für mein nächstes Projekt, gut für die Karriere, ich liebe den Trainer)

Nimm die Beispiele nicht zu ernst, letztendlich liegt es ganz an Dir. Fühle dich frei, weniger oder mehr mögliche Antworten anzubieten. Es kann auch viel Spaß machen, die Teilnehmer ihre eigenen Antworten und Cluster finden zu lassen und zu beobachten, wie sie das gemeinsam schaffen.

Sobald die Clusterbildung für eine Frage abgeschlossen ist, kannst du das Ergebnis kommentieren, wie z.B. „Oh, ich sehe, wir haben einige Shopping-Queens in unserem Team!“ oder „Wow, es scheint, dass wir ganz unterschiedliche Motivationen für dieses Training haben“.

Du kannst auch direkt ein kleines Gespräch mit dem einen oder anderen Teilnehmer beginnen, je nachdem, wo er steht: „Simon, du machst am Wochenende gerne Sport - möchtest du uns mehr darüber erzählen?“ oder „Karen, gute Planung ist für dich das Wichtigste in der Teamarbeit - was meinst du damit?“

Du kannst diese Übung auch nutzen, um Gruppen für die weitere Teamarbeit zu bilden oder um Gespräche in Breakouts zu beginnen. Zum Beispiel, indem du Teilnehmende mit ähnlichen (oder unterschiedlichen) Erwartungen an die Teamarbeit in einem Team zusammenbringst. Oder indem du die Teilnehmenden einlädst, in den Arbeitsgruppen Gespräche über gute Teamarbeit auf der Grundlage der gegebenen Antworten zu beginnen.

FINDE DEN UNTERSCHIED

Dieses Warmup hilft einem Team, sich wieder auf die anderen zu konzentrieren und gibt die Möglichkeit, etwas Neues übereinander zu erfahren. Darüber hinaus bezieht es den physischen Raum um die Teilnehmenden herum mit ein, was meist hilft, neue Energie zu schöpfen.

BENÖTIGTES MATERIAL, DAUER & GRUPPENGRÖSSE

Das Warmup dauert 5-10 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmer ist nur durch die Anzahl der Bildschirme in der Galerieansicht deines Videokonferenzsystems begrenzt.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

Vor allem bei langen und intensiven Online-Meetings ist es eine gute Idee, die Teilnehmenden von Zeit zu Zeit in Kontakt mit ihrem physischen Raum zu bringen. Das bringt Energie zurück und fördert die Konzentration auf die virtuelle Arbeit.

Fordere die Teilnehmenden auf, ihre Kameras einzuschalten und in die Galerieansicht Ihres Videokonferenzprogramms zu wechseln. Jeder hat nun 1-2 Minuten Zeit, alle Bildschirme sorgfältig durchzusehen und sich so viele Details wie möglich zu merken.

Auf dein Signal hin schalten alle ihre Kameras aus und haben 30 Sekunden Zeit, um ein Detail zu ändern, das auf dem Bildschirm zu sehen war: die Brille aus- (oder an-) ziehen, eine Pflanze verschieben, ein Objekt in oder aus dem sichtbaren Bereich bewegen, den Pullover wechseln, ... es gibt tausende von Möglichkeiten!

Nach 30 Sekunden schalten alle auf dein Signal hin die Kamera wieder ein. Jetzt ist es an der Zeit, die Unterschiede zu finden! Fordere die Teilnehmenden auf, die Bildschirme noch einmal genau zu betrachten und laut zu rufen, wenn jemand einen Unterschied findet. Überprüfe gerne, ob das richtig ist oder lasse es einfach laufen. Nach einigen Minuten des Lachens beendest du die Übung.

DAS LIFE DESIGN MANIFEST

Zusammen mit Gina Schöler biete ich seit Jahren Life-Design-Workshops an, in denen wir Design Thinking auf unsere ganz persönlichen Fragen anwenden: wie möchte ich leben und arbeiten? Was macht mich zufrieden und glücklich? Welcher Mensch möchte ich sein?

Neben den richtigen Methoden braucht es als Life Designer vor allem die richtige Haltung und Lebenseinstellung sowie einige Prinzipien, die sich für uns bewährt haben und die wir in unserem Life-Design-Manifest zusammengefasst haben.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Inspirieren lassen. Und wenn du, dein Team oder deine Organisation ein „Redesign" benötigst, melde dich gerne und wir legen gemeinsam los!

Neugierig sein: Wir sind neugierig auf die Welt in uns und die um uns herum. Wir haben Freude am Erforschen, Lernen und Hinterfragen. Und wir tun dies ohne Vorurteile und allzu schnelle Bewertungen.

Achtsames Miteinander: Wir begegnen uns selbst und anderen achtsam und wertfrei. Jeder darf so sein, wie er oder sie möchte, sich offen, ehrlich und verletzlich zeigen und ganz Mensch sein.

Nachfragen: Wir fragen nach und nehmen uns die Freiheit, die Fragen, die uns beschäftigen, aus ganz unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

Im Moment sein: Wir vertrauen auf die Kraft des Hier und Jetzt, kommen regelmäßig zur Ruhe und schauen was gerade ist.

Begegnung schafft Wachstum: Wir begegnen uns auf Augenhöhe, reichen uns die Hand, anstatt die Ellenbogen auszufahren, hören uns zu, sind füreinander da und tauschen uns aus. Wir erleben dabei die anderen und oft auch uns selbst auf neue Weise.

Einander helfen: Wir sehen uns nicht als Einzelkämpfer, sondern als Teil der Gemeinschaft. Wir nehmen Hilfe an und fragen auch danach. Und wir machen uns gemeinsam auf den Weg.

Der ganze Mensch zählt: Ob morgendliche Sporteinheiten, stille Meditation, lustiges Rollenspiel, wilder Tanz oder ruhige Reflexion allein oder mit anderen: Wir binden Herz, Hand und Hirn ein, nur so können wir unser ganzes Potenzial entfalten.

Inspirierende Räume: Wir suchen Räumlichkeiten fernab vom Alltag auf, die zum Neudenken einladen. Das kann der Co-Working-Space sein, das Café, Wie-se oder Wald, ein Atelier oder eine Werkstatt. Hauptsache, neu und frisch, sodaß wir aus dem „Macht man halt so“ herauskommen.

Einfach mal machen: Machen ist wie wollen – nur krasser! Theorie kann jeder, jetzt wird losgelegt! Fehler machen gehört dazu, denn wir sehen Scheitern als Chance, zu lernen, wie wir es beim nächsten Mal besser machen. Hier geht es nicht um Noten und Bewertungen, sondern ums Leben. Und das wollen wir gemeinsam angehen und genießen.

Im Moment sein: Wir vertrauen auf die Kraft im Hier und Jetzt, kommen regelmässig zur Ruhe und üben uns in Achtsamkeit, damit Gesagtes, Getanes und Gespürtes verarbeitet werden kann.

Visuelles Arbeiten: Was einmal auf dem Papier ist, kann wirken. Deshalb ist es wichtig, Dinge aus dem Kopf in Formen und Farben zu packen. Sei es ein Visionboard oder ein buntes Meer aus Klebezetteln. Dadurch geben wir unseren Gedanken, Erkenntnissen, Ideen und Träumen einen Platz – gerne bunt und verrückt und mit der ganz persönlichen Note.

Mit den Händen denken: Ideen und Gedanken werden anfassbar und erlebbar gemacht, das eigene Glück wird wortwörtlich angepackt. Mit Schere, buntem Papier und Stiften, Kleber und gern auch einer Portion Glitzer. So bauen wir uns Prototypen, erkennen mögliche Lösungswege, tanken auf und staunen, was alles möglich ist, wenn man Dinge anders umsetzt als gewohnt.

Schritt für Schritt: Damit aus Ideen das wahre Leben wird, braucht es meist etwas Zeit, Planung und schrittweises Vorgehen sowie Mut und Tatendrang. Life Design ist eine persönliche Reise. Wir motivieren uns gegenseitig zum Weitermachen.

Geduldig sein: Wir nehmen uns Zeit, den eigenen Weg zu gehen und darauf zu vertrauen, dass alles im Fluss ist.

Nach vorne schauen: Wir haben bei alledem viel Freude und gehen diese Reise optimistisch an. Denn es gibt für alles eine Lösung.

Spaß haben: Es darf gelacht werden und wem es hilft, der kann sich eine Clownsnase oder eine Perücke aufziehen, um in andere Rollen zu schlüpfen und die Perspektive zu wechseln. Wir nehmen uns und das Leben nicht zu ernst, sondern machen das Beste daraus!

Hier gibt es das Life-Design-Manifest direkt zum Ausdrucken. Kleiner Tip: In A2 wirkt das besonders gut an deiner (Büro-)Wand. redesign-you.de/publikationen

WAS IST DENN DESIGN THINKING?

Design Thinking hilft, innovative Lösungen für komplexe Fragestellungen zu finden.

Design Thinking kombiniert dazu Empathie, Kreativität und Rationalität, um die Bedürfnisse der Nutzer zu erfüllen und gleichzeitig den wirtschaftlichen Erfolg einer Lösung sicherzustellen.

Design Thinking hilft nutzerzentrierte Innovation zu erzeugen, durch die Kombination der passenden Menschen, der nötigen (Frei-)Räume und einer unterstützenden Herangehensweise.

Design Thinking ist ein kreativer Problemlösungsansatz, der darauf abzielt, innovative Lösungen zu entwickeln, indem er sich stark auf die Bedürfnisse und Perspektiven der Nutzer konzentriert. Es ist wie ein Abenteuer, bei dem man Ideen erkundet, Prototypen erstellt und ständig dazulernt, um am Ende eine Lösung zu gestalten, die nicht nur funktional, sondern auch menschenzentriert und inspirierend ist.

Es ist ein Prozess, der Empathie, Experimentieren und Iterieren vereint, um Herausforderungen auf eine einzigartige und effektive Weise anzugehen.

„The big thing about Design Thinking is, that it allows people to build on the ideas of others, instead of just having that one thread. You think about it, I come up with an idea, and then somebody from somewhere else says, 'Oh that makes me think we should do this and then we could do that.' And then you get to a place that you just can't get to in one mind." – David Kelly

„Im Design Thinking werden neue Konzepte und Ideen nicht fernab der Realität entwickelt und umgesetzt. Die potenziellen Nutzer werden bereits an dem Design-Prozess beteiligt und erhalten die Möglichkeit, ihr Feedback zu geben und es in die Konzepte einfließen zu lassen." – Frank Elstner

„Design Thinking requires bridging the 'knowing-doing gap.' The tools of the Design Thinker – getting out into the world to be inspired by people, using prototyping to learn with our hands, creating stories to share our ideas, joining forces with people from other disciplines – are ways of deepening what we know and widening the impact of what we do." – Tim Brown

„Design Thinking is mainly about building innovators who can use it to transform ideas into reality, to transform organization, and to transformall aspects of life." – Larry Leifer

„Design Thinking is a mindset, not a toolkit or a series of steps." – Arne von Oosteroom

DEIN VISION-BOARD FÜR 2024

1 Was würde ich gerne besitzen? Was würde ich mir gerne kaufen?

2 Was steht auf meiner Bucket-List? Welche Träume habe ich?

3 Wie würde ich mich fühlen, wenn ich all das besitze und all das erlebe? Welche Werte und Begriffe beschreiben das am Besten?

4 Nimm dir ein Blatt Papier und visualisiere all das bunt und einprägsam: Mit Stiften, Stickern, Ausschniten aus Illustrierten oder der KI deiner Wahl!

Tanze!
Zur Musik, die Zwischenräume, im Geiste und aus der Reihe.

Übernimm die Verantwortung für Dich und Dein Leben.
Schaue wohlwollend auf Dich und alles was sich zeigt.

Schieße mit Konfetti-Kanonen.

Sei laut, wenn Dir danach ist.
Und habe den Mut, auch leise zu sein.

Esse Torte. Schlecke Eis. Und vergiss nicht die Schokolade.

Nehme nichts persönlich.

Sei gut zu Dir.

Sei stolz auf dich.

Entschuldige Dich für keines Deiner Vergnügen.
Lass Dich halten, wenn Du es brauchst. Nimm in den Arm, wann immer Du gebraucht wirst.

Verliebe Dich immer wieder aufs Neues.

Habe den Mut zu lieben.
Und höre nicht auf damit.

Schreibe Liebesbriefe.

Tue weniger und erreiche mehr.

Lasse los, was gehen will, und heiße willkommen, was kommen mag.

Sei neugierig.

Schaue auf Dich.

Denke groß. Und bleibe demütig.

Und weniger auf die anderen.

Lebe mit offenem Herzen.
Lasse Dich ein. Auf den anderen. Den Moment. Das Hier und Jetzt. Das Leben.

Erzähle, was Dir wichtig ist.
Höre zu. Dir selbst und Deinen Freunden.

Sei leidenschaftlich. **Pflege Deine Freundschaften.**
Lasse Dich verwöhnen. Mit allen Sinnen. Liebe mit Haut und Haar.

Mache einen Schritt.
Und dann den nächsten.

Rede weniger und küsse mehr.

Mache Deine Träume wahr. Habe keine Angst vorm Versagen.

Genieße die Routine.

Sei ehrlich. Vor allem zu Dir selbst.
Aber auch zu allen anderen, die Dir wichtig sind.

Liebe das Abenteuer.

Mache Pläne!
Um sie wieder zu verwerfen.

Tue einfach mal nichts.

Es ist Dein Leben.

Sei grosszügig.
Sei verschwenderisch.
Und genieße es.

Mache was draus.

Gehe schaukeln, fahre Achterbahn und drehe Dich im Kreis.

Lache viel und oft.
Und gerne auch ab und an über Dich.

Tagträume täglich.

Halte Deine Versprechen.

Schaue zurück und sei stolz auf Deinen Weg.
Schaue nach vorne und lasse Dich überraschen.

Finde stattdessen heraus, was Du willst.

Du musst gar nichts.

Gib mehr als Du nimmst.

Fange an. Jetzt!
Wann sonst?

Glaube daran, dass alles gut sein wird. Und dass DU es jetzt schon bist.

Höre auf Deinen Bauch.

Mache Musik.
Setze Dich in den Wald.

Lege Dich ans Meer. Und lausche den Wellen.

Sei Du selbst und verliere Dich nicht.

Genieße den Weg und weniger das Ziel.

Gehe wandern.

Trage Flip-Flops.

Laufe barfuß.

Bleib unterwegs und komme an.

Klettere auf Berge.
Genieße die Aussicht.

Sei gerne zuhause.

Reise viel.

Braucht du noch ein bisschen Ermunterung fürs neue Jahr?
Das Poster macht sich ganz hervorragend in A1 und mit schwarzem Rahmen.
Probiere es gerne aus und schick mir ein Bild vom Ergebnis wenn Du magst.

FÜR ALLE, DIE ES NOCH GENAUER WISSEN WOLLEN

DESIGN THINKING & DOING

- Tim Brown (2009): Change by design – How Design Thinking transforms organizations and inspires innovation
- Christoph Meinel, Ulrich Weinberg, Timm Krohn (2015): Design Thinking Live
- Falk Übernickel (2015): Design Thinking – Das Handbuch
- Michael Lewrick, Patrick Link, Larry Leifer (2017): Das Design Thinking Playbook
- Roger L. Martin (2009): The Design of Business: Why Design Thinking is the next competitive advantage
- Joyce Lee et al. (2017): Transformations – Seven roles to drive change by design
- Jon Kolko (2011): Exposing the magic of design: A practitioner's guide to the methods and theory of synthesis
- Scott Doorley, Scott Witthoft (2012): Make space: How to set the stage for creative collaboration
- David Dunne (2018): Design Thinking at work. How innovative organizations are embracing Design Thinking
- Inga Wiele (2018): Design Thinking Schnellstart: Kreative Workshops gestalten

Wenn du magst, kannst du diesen Impulsgeber natürlich gerne auch an Freunde und Kollegen*innen weiterleiten.

KREATIVES LEBEN UND ARBEITEN

- David Sibbet (2010): Visual meetings – How graphics,sticky notes & idea mapping can transform group productivity
- Keri Smith (2008): How to be an explorer of the world
- Frank Berzbach (2013): Die Kunst ein kreatives Leben zu führen
- Tina Seelig (2012): Ingenius – A crash course on creativity

LIFE DESIGN

- Robert Kötter, Marius Kursaw (2015): Design your life
- Vince Frost (2016): Design your life
- Bill Evans, Bill Burnett (2016): Mach was Du willst – Design Thinking fürs Leben
- Bernhard Roth (2015): The achievement habbit
- Jochen Gürtler, Gina Schöler (2021): 30 Minuten Life Design

WEITERE ANSÄTZE

- Eric Ries (2011):The Lean Startup: How today's entrepreneurs use continuous innovation to create radically successful businesses
- Ash Maurya (2012): Running Lean: Iterate from Plan A to a plan that works
- Alexander Osterwalder (2010): Business Model Generation