

Methodenvorstellung

„Designing your Life - Design Thinking angewendet auf die Lebens, insbesondere die Arbeitslebensgestaltung“



Abschlussarbeit
Ina-Viola Gamp
Seminar
„Systemisches Coaching“
2018/2019

Hintergrund zur Life Design Thinking Methode

Ursprung & Anwendung

Life Design Thinking wurde von Bill Burnett und Dave Evans an der Stanford University in San Francisco als Unterrichtsfach entwickelt. Prinzipien aus dem Design Thinking wurden hier auf die Lebensplanung, insbesondere die Gestaltung des Arbeitslebens angewendet. Die Methode erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten und bedarf intensiver Arbeit des Coachees. Als Gruppencoaching ebenfalls anwendbar. Die Methode kann zur gezielten Verbesserung des Arbeitslebens, zur Jobfindung in jedem Alter und auf jeder Karrierestufe herangezogen werden

Adressatenkreis

Ursprünglich wurde die Methode entwickelt um Universitätsstudenten einen Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen, dass wirklich zu Ihnen passt. Diese Methode wird aber auch für Menschen jeglicher Altersklasse und Bildungsgrades mittlerweile herangezogen, um ein sinnerfülltes glückliches Leben zu ermöglichen, ohne das bestehende von Grund auf ändern zu müssen.

Grundprinzipien

„Ein gut designtes Leben, ist ein Leben, dass Sinn ergibt. Es ist ein Leben, in dem zusammenpasst, wer man ist, woran man glaubt und was man tut.“

- ▶ Sei neugierig (Neugier)
- ▶ Probiere Dinge aus (Handlungsneigung)
- ▶ Probleme brauchen Reframing (Reframing)
- ▶ Vergiss nicht, dass es ein Prozess ist (Achtsamkeit)
- ▶ Bitte um Hilfe (Radikale Kooperation)

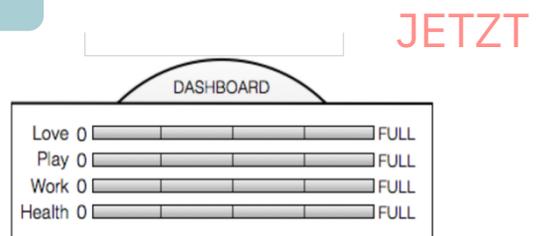
Wie läuft die Methode ab?

1

Akzeptieren, wo man sich gerade befindet

Dashboard/Skalierungsfrage

Wie bewertet man sein jetziges Leben in Bezug auf Arbeit, Spiel, Liebe und Gesundheit



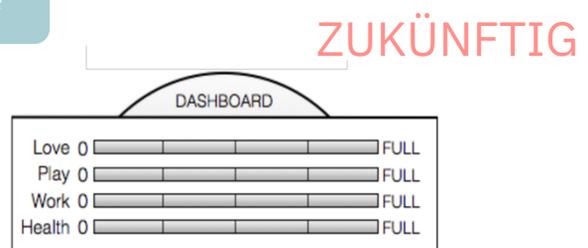
Verfeinerung

Anhand von Fragen werden die einzelnen Bereiche durch den Coachee genauer beschrieben:

- Wie empfindest du die Ausprägungen auf deinem Dashboard?
- Sind sie in der Balance oder außer Balance nach deiner Definition?
- Sind ein paar Bereiche voll oder nahezu voll? Fühlt sich das gut oder schlecht an?
- Sind einige Bereiche leer? Wie fühlt sich das an?
- Welche Bereiche bedürfen einer Handlung, Verbesserung oder Neuentdeckung?
- Welche Barrieren stehen dir vielleicht im Wege?
- Welche kleinste Veränderung könntest du ausprobieren, einfach so und in die Tat umsetzen?
- Gibt es spezifische Probleme, die du angehen möchtest?

Dashboard/Skalierungsfrage

Mit welchem Zustand der einzelnen Bereiche würdest du dich zukünftig wohlfühlen?



Wie läuft die Methode ab?

2

Baue deinen Kompass

Kurs setzen

Um seinen Kompass aufzubauen, ist es wichtig zu wissen wer man ist, was man glaubt und was man macht. Dies benötigt man, um seinen Kurs immer wieder neu setzen zu können, oder überprüfen zu können, ob man noch mit sich im Reinen ist.



Arbeitssicht

Der Coachee beantwortet in ca. 30 min folgende Fragen:

- Warum arbeitest du?
- Wie definierst du gute Arbeit, für die es sich lohnt seine Zeit zu geben?
- Was hat Erfahrung, Wachstum und Erfüllung damit zu tun?
- Wie steht deine Arbeit in Beziehung zu Einzelnen, anderen Menschen und der Gesellschaft?
- Was hat Geld damit zu tun?

Lebenssicht

Der Coachee beantwortet in 30 min. folgende Fragen:

- Was ist die Bedeutung und der Sinn des Lebens?
- Wie passen da Familie, das Land und die ganze Welt rein?
- Welche Rolle spielt Glück, Sorgen, Gerechtigkeit, Ungerechtigkeit, Liebe, Frieden und des Streben im Leben?
- Welche Beziehung besteht zwischen dem Individuum und anderen?
- Gibt es eine höhere Gewalt und wenn ja, welchen Bezug hat sie zu deinem Leben?

Norden festlegen

Wenn Lebens- und Arbeitssicht zusammenpassen, ist es einfacher seinen persönlichen Norden zu definieren, an dem man sich ausrichten kann. Der Coachee reflektiert nun seine persönliche Lebens- und Arbeitssicht und nimmt gegebenenfalls Änderungen vor. Der Coachee beantwortet dafür schriftlich folgende Fragen:

- Wo komplementieren sich deine persönliche Lebens- und Arbeitssicht?
- Wo geraten sie aneinander?
- Gibt es eine Sicht, die die andere mitzieht? Wie?

Wie läuft die Methode ab?

3

Kreiere dein Gute-Zeiten-Journal

Gute-Zeit-Journal erstellen

Leider gibt es kein GPS, was einen genau dahin führt, wo man hinmöchte im Leben. Man kann nur auf kleine Zeichen am Wegesrand achten um seinen eigenen Weg zu finden. Die ersten Zeichen sind persönliches Engagement und Energie. Um diese herauszufinden führt der Coachee 3 Wochen lang ein tägliches Aktivitäten Log-Buch.

Good Time Journal – Activity Log

Der Coachee notiert darin, wann er/sie engagiert oder im Flow war, voller Energie oder gelangweilt und was er genau während dieser Zeit macht. Er/Sie sollte dies mindestens alle paar Tage eintragen.

Am Ende einer jeden Woche schreibt er/sie seine/ihre Reflexionen auf und notiert bei welchen Aktivitäten er/sie voller Energie ist und bei welchen nicht.

Bei welche Aktivitäten war der Coachee im Flow?
Welche Aktivitäten haben ihm/ihr mehr Energie gegeben?
Welche Aktivitäten entzogen ihm/ihr Energie?

Gibt es Überraschungen bei den Reflexionen?

Danach werden 6 Nahaufnahmen gemacht und genauer hingeschaut, bei den Aktivitäten bei denen der Coachee voller Energie (3 Höhepunkte) ist und bei welchen er es nicht ist (3 Tiefpunkte). Hierbei hilft die APIOU-Methode:

Aktivitäten: Was wurde gemacht? War es eine sturkturierte oder unstrukturierte Tätigkeit?
War der Coachee eine treibende Kraft oder ein Teilnehmer?

Personen: Wer war noch dabei? Welche Rolle haben sie gespielt bei der Erfahrung?

Interaktionen: Waren Menschen oder Maschinen beteiligt? War die Interaktion formell oder informell?

Objekte: Wurden Objekte oder Geräte genutzt? Welche?

Umfeld: An welchem Ort war es? Wie hat sich dieser angefühlt?

Wie läuft die Methode ab?

5

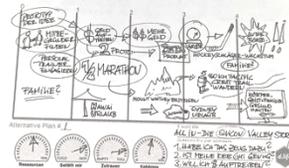
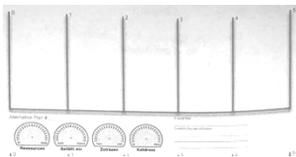
Kreiere Odyssey Pläne

Verschiedene „Leben“ kreieren

Jeder Mensch hat verschiedene Facetten. Daher kann man besser als „ein Leben“ zu kreieren, „mehrere Versionen eines Lebens“ schaffen. Diese nennen sich Odyssey Pläne: Zeichnungen von verschiedenen total unterschiedlichen Möglichkeiten, die die Vorstellungskraft anregen und somit eine bessere Entscheidungsfindung ermöglichen. Auch wenn man bereits einen genauen Plan vom Leben hat, ist es trotzdem hilfreich sich Optionen zu erarbeiten, um nicht stecken zu bleiben.

Ein Odyssey Plan beinhaltet:

- Visuelle graphische **Zeitleiste**
- **Titel für jede Option** in Form einer kurzen Überschrift
- **2-3 Fragen**, die diese Alternative aufwirft
- **Armaturenbrett** auf dem die folgenden Werte eingetragen werden:
 - a) Resource (Hat der Coachee zB Zeit, Geld, Qualifikation, Kontakte um den Plan umzusetzen?)
 - b) Sympathiewert (Steht der Coachee seinem Plan kühl gegenüber oder brennt er dafür?)
 - c) Zutrauen (Traut sich der Coachee zu, den Plan in die Tat umzusetzen oder überwiegen die Zweifel?)
 - d) Kohärenz (Ergibt der Plan in sich einen Sinn für den Coachee? Passt er zu seiner Lebens- und Arbeitssicht?)



Hiervon kreiert der Coachee drei alternative Fünf-Jahres-Pläne:

- Leben Nr. 1: Das jetzige Leben oder eine Idee, die schon seit längerer Zeit reift
- Leben Nr. 2: Das, was man tun würde, wenn das jetzige Leben, so wie es ist oder Idee plötzlich weg wären
- Leben Nr. 3: Das, was man machen würde oder das Leben, dass man führen würde, wenn Geld keine Rolle spielen würde

Diese Pläne sollten anhand folgender Fragen reflektiert werden:

Welcher Plan erfüllt den Coachee am meisten mit Freude?

Welcher Plan fühlt sich schwer an?

Welcher Plan ist eine sichere Bank? Welcher ist risikoreich?

Welche Fragen hat der Coachee einen der Pläne auszuwählen?

Was fällt dem Coachee auf, wenn er die Armaturenbretter vergleicht?

Wie würde der Coachee eines dieser Pläne umsetzen oder Prototypen um ihn besser zu verstehen?

Wie läuft die Methode ab?

5

Probieren geht über studieren

Prototypen bauen

Die Prototypen werden gebaut, um Fragen zu den Alternativen, die herausgearbeitet wurden, beantworten zu können.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Prototypen zu bauen und zu testen:

- Gespräche mit Personen, die etwas machen, was man gern machen möchte (Life Design Interview)
- Jemandem über die Schulter schauen, der in dem Job arbeitet, den man gern machen würde
- Eine Woche unbezahltes Projekt
- Drei-monatiges Praktikum
- Eine „einfachere“ Version der Karriere, die man gerne hätte (zB Catering anstelle von ein Restaurant aufmachen)

Folgenderweise wird vorgegangen um Prototypen zu bauen:

1. Der Coachee schaut sich seine drei Odyssey-Pläne an und die Fragen, die er/sie jeweils dazu notiert hat.
2. Er/Sie macht eine Liste von Prototyp-Gesprächen, die ihm/ihr helfen können, diese Fragen zu beantworten.
3. Er/Sie macht eine Liste an Prototyp-Erfahrungen, die ihm/ihr helfen können, diese Fragen zu beantworten.
4. Wenn er/sie nicht weiterkommt, aber ein gutes Life-Design-Team um sich versammelt hat, hält er/sie eine Brainstorming-Sitzung ab, um Möglichkeiten zu finden (Wenn er/sie keine Gruppe hat, wird ein Mind-Mapping versucht)
5. Der Coachee baut seine Prototypen, in dem er/sie aktiv nach Life-Design-Interviews und Life-Design-Erfahrungen sucht.

Wie läuft die Methode ab?

6

Entscheiden und Scheitern

Wie entscheide ich mich?

Der Entscheidungsprozess im Life Design besteht aus 4 Schritten:



Scheitern und weitermachen

Scheitern ist der Rohstoff für Erfolg. Der Coachee kann auf seinem Weg Fehlschläge erleiden. Das Reframing von Fehlschlägen hilft dem Coachee dabei nach vorne zu blicken und weiterzumachen auf seinem Weg. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass es kein Scheitern gibt im Life Design Prozess: Es gibt nur Fortschritt und Lernen. Diese Übung kann angewendet werden, um das Reframing von Fehlschlägen zu üben um immun zu werden gegen das Gefühl des Scheiterns:

1. Der Coachee schaut zurück auf die letzten Wochen/Monat/Jahr und listet seine/ihre Fehlschläge.
2. Er/sie ordnet sie einer der folgenden Kategorien zu:
 - Mist gebaut (einfache Fehler, die man normalerweise richtig machen würde, hier muss man nichts lernen nur vergeben und vergessen)
 - Schwächen ((Fehler, die man immer wieder macht; die beste Strategie ist, Situationen zu vermeiden, die sie auslösen)
 - Wachstumschancen (Fehler, die einen identifizierbaren Grund haben und eine mögliche Lösung; auf die fokussiert man sich)
3. Er/sie identifiziert seine Entwicklungseinsichten
 - Was ist schief gelaufen?
--> der kritische Fehlschlags-Faktor
 - Was kann man nächstes Mal ander machen?
--> der kritische Erfolgs-Faktor
4. Der Coachee sollte es sich zur Gewohnheit machen, Fehlschläge in Entwicklung zu verwandeln, indem Sie diese Übung ein- oder zweimal jeden Monat zu machen.

Fehlschlag	Mist gebaut	Schwäche	Entwicklungschance	Einsicht
WAS GIBT SICH WENN ZEIT ENDET?	X (MIST!)			
BUDGET LETZTE MINUTE		X		
TEIL-ÜBERRASCHUNG			X	MIT WELCHEM TEILIG ABGIBEN AUFPAUSEN!
TEILMITTEL DIEBE	X (TOTAL)			

Wie läuft die Methode ab?

7

Baue ein Team auf

Wie baue ich ein Team auf?

Alles großartigen Designs resultieren aus großartiger Kollaboration. Viele Menschen sind im Leben wichtig und alleine kommt man nicht weiter. Freunde, Kollegen, Familienmitglieder eröffnen neue Horizonte und nur durch regen Austausch ergeben sich neue Möglichkeiten und Perspektiven.

Der Coachee baut sein/ihr Team folgendermaßen auf:

Der Coachee denkt an die Menschen, mit denen er/sie seine/ihre Lebens- und Arbeitssicht durchgesprochen hat oder die Menschen, die in den energiepositiven Aktivitäten involviert waren, die er/sie im Gute-Zeiten-Journal identifiziert hat. Er/sie kategorisiert sie in drei Gruppen:

1. Die Unterstützer:
Sie stehen eng genug in einer Beziehung zum Coachee, dass ihre Unterstützung dabei hilft den Coachee voranzutreiben. Ihr Feedback hilft dem Coachee weiterzukommen. Einige Unterstützer können Freunde sein, aber nicht alle Freunde sind Unterstützer und einige Unterstützer sind keine Freunde
2. Die Vertrauten:
Sie sind die nächsten und engsten Familienmitglieder und die besten Freunde. Diese Personen sind die, die vom Life Design des Coachees direkt betroffen sind.
3. Die Mentoren:
Sie sind die aktiven Teilnehmer in den Life Design Projekten, der jetzigen Arbeit und den Prototypen. Sind die die Personen mit denen der Coachee wirklich Dinge vorantreibt, die Kollegen im klassischen Sinne.

Tipps

- Wenn der Coachee noch nicht vernetzt ist oder in Gesprächen steht mit all diesen Personen, sollte er/sie damit anfangen
- Der Coachee könnte ein Nach-Hilfe-Fragen-Journal führen, in dem er/sie Fragen aufschreibt, bei denen er Hilfe benötigt. Er/sie könnte jede Woche Personen identifizieren, die bei einigen Journaleinträgen helfen könnten und der Coachee könnte diese ansprechen. Die Antworten werden dann wiederum im Journal festgehalten
- Der Coachee sollte den Teammitgliedern erklären, wie Life Design funktioniert und die Teamrollen und -regeln festlegen
- Regelmäßige Zusammenkünfte sollten vereinbart werden, um aktiv Dinge zu co-kreieren

Fragen zum Abschluss des Coachings

1

Wie haben sich die Ansichten und Perspektiven des Coachees geändert seit dem er/sie angefangen hat mit Life Design?

2

Über was wüßte der Coachee gerne mehr und wer könnte ihm/ihr dabei helfen?

3

Welche persönliche Praxis (kreativ oder spirituell) könnte der Coachee annehmen um seine Emotionen und seine Fähigkeit zur Wahrnehmung und Selbstreflexion voll zu entwickeln

4

Was sind die nächsten Schritte des Coachees?

5

Und, schließlich, wie geht es ihm/ihr damit?

Quellen

Bill Burnett/Dave Evans: Mach, was du willst – Design Thinking fürs Leben, 3. Auflage 2017

Bill Burnett/Dave Evans: Designing your Life, 2016

Bill Burnett/Dave Evans: The Design Thinking Your Life Workbook, 2016

<http://designingyour.life/resources-authorized/>