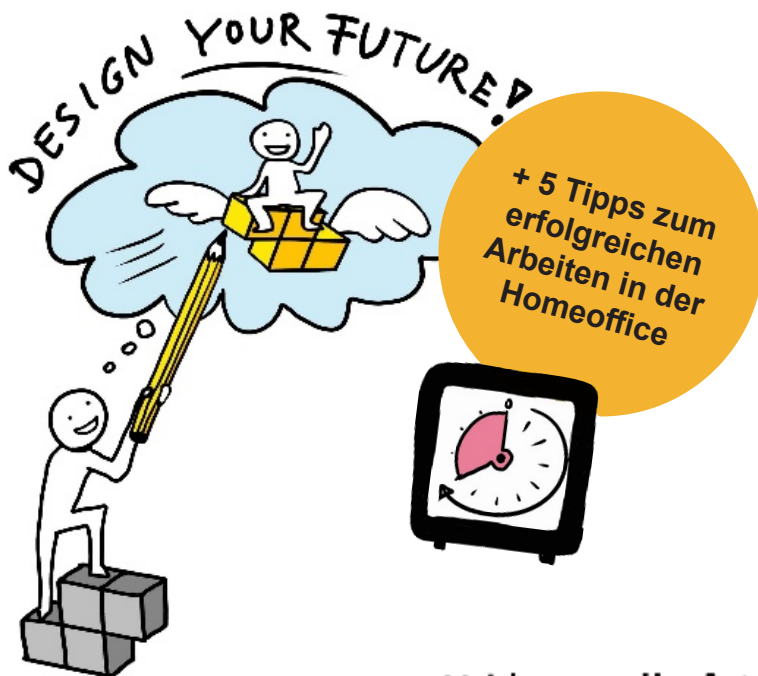


Lockdown Special

DESIGN YOUR FUTURE BOOKLET

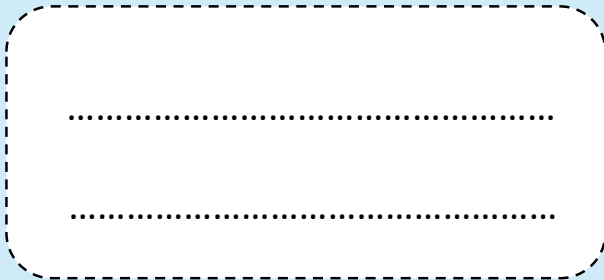
Von Michael Lewrick

Die 10 besten Techniken und Mental-Hacks um die Zeit des „Lockdown“ zu nutzen, um das eigene Leben zu reflektieren, neu auszurichten und die Selbstwirksamkeit zu steigern.



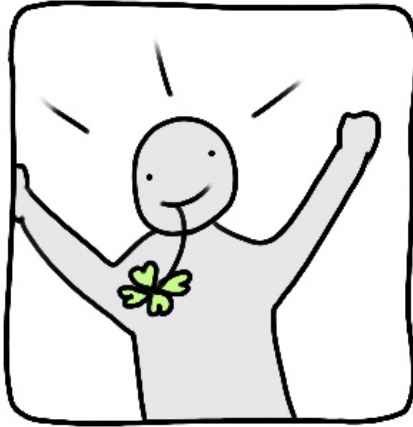
Vahlen allerArt ■

DAS IST DAS DESIGN YOUR
FUTURE BOOKLET VON:



A dashed rectangular box with rounded corners, containing two horizontal dotted lines for text input.

STARTE JETZT



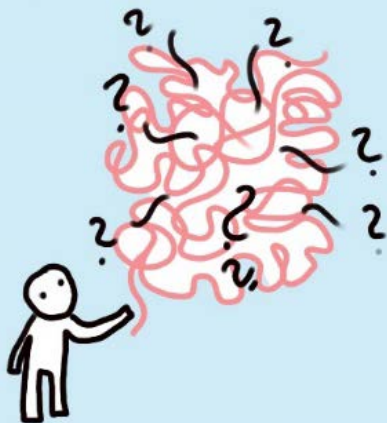
Mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit, wer wünscht sich das nicht? Dieses **Design Your Future*** Booklet zeigt dir wirksame Strategien und Techniken, um Veränderungen anzustoßen.

Das Booklet enthält eine Kurzübung **„Back to the Future“** mit acht Techniken und Mental-Hacks, die dich dabei unterstützen, deine Selbstwirksamkeit zu stärken, dir deine Zukunft vor dem inneren Auge vorzustellen, und so die ersten Schritte von Veränderung einzuleiten.

Denn ein selbstbestimmtes Leben ist ein glückliches Leben!

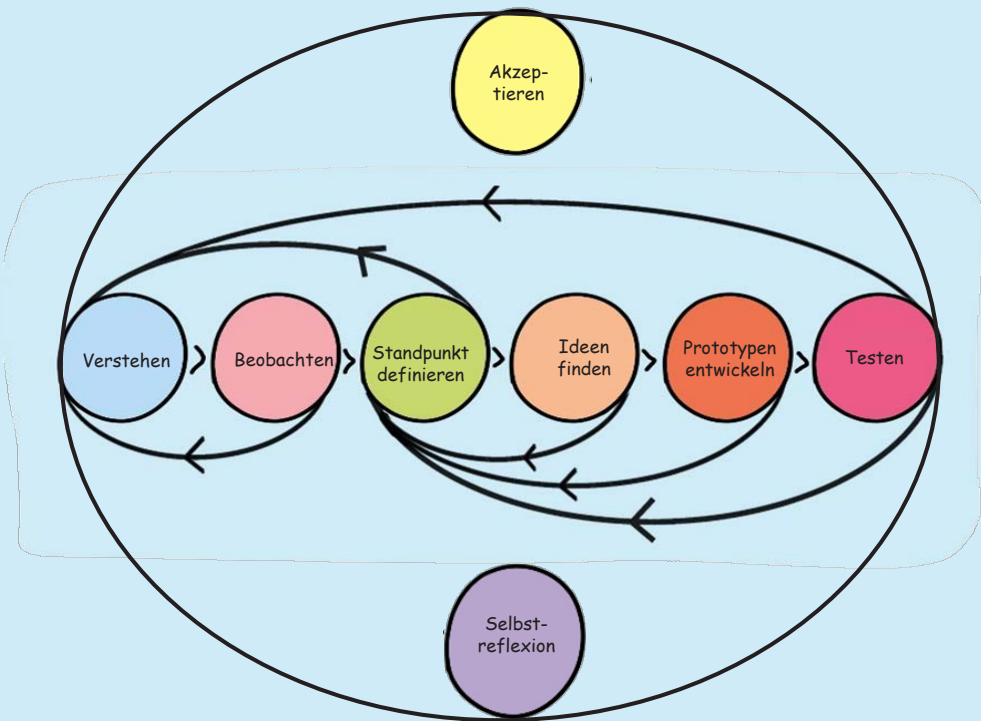
*Design Your Future basiert auf dem Design Thinking Mindset, Techniken aus der positive Psychologie und Coaching Werkzeugen.

WICKED PROBLEMS



VERANTWORTUNG IST, ZU
AKZEPTIEREN, DASS WIR
SELBST - ALSO JEDER
EINZELNE VON UNS -
DIE URSACHE UND DIE
LÖSUNG UNSERER
PROBLEME SIND.

BUT WAIT ... I AM NOT A DESIGNER.
AND WHY SHOULD I START THINKING
LIKE ONE?



WAS IST DESIGN YOUR FUTURE?

Im *Design Your Future* adaptieren wir Arbeitsweisen, die sonst Designer anwenden. Der Design Thinking Prozess, das Mindset und die Methoden helfen dir in einem iterativen Vorgehen (sich wiederholende Schritte) von der Problemstellung bis zur Lösung. Unterstützt durch verschiedene Kreativitätstechniken ist es das Ziel, möglichst viele und teilweise «wilde» Ideen zu generieren. Die kreative Arbeitsweise spricht bewusst beide Gehirnhälften an. Auf unserer «Reise» zu einem passenden Lebensplan sind Iterationen, Sprünge und Kombinationen von Ideen wünschenswert, um schliesslich einen Weg zu beschreiten, der uns glücklich und zufrieden macht.

WO LIEGT DER FOKUS IN DIESEM BOOKLET?

In diesem Booklet liegt der Fokus auf der Vorstellung einer möglichen Zukunft, in der du eine für dich passende Rolle einnimmst. Zentral dabei ist, dass du in einer Umgebung agierst, die es zulässt, deine individuellen Fähigkeiten einzubringen dass die Sinnhaftigkeit deiner Handlungen dich zufrieden stimmen. Der Weg dorthin erfolgt in Etappen und startet mit dem aktiven Anstoß der Veränderung.

WIE LANGE DAUERT DIESE DESIGN YOUR FUTURE ÜBUNG?

Diese kurze Einführung in *Design Your Future* kannst du in 60 Minuten durchspielen. Sie führt dich spielerisch durch acht Techniken und Mental-Hacks, die helfen sich z.B. die Zukunft vor dem inneren Auge vorzustellen, in Etappen zu denken und schliesslich nicht nur darüber zu sprechen, sondern aktiv zu werden und die Veränderung einzuleiten.

DAS DESIGN
YOUR FUTURE

MINDSET



DAS «DESIGN YOUR FUTURE»
MINDSET GIBT UNS TECHNIKEN
AN DIE HAND, DIE HELFEN DAS
EIGENE LEBEN WEITERZUENT-
WICKELN

Wir akzeptieren, dass wir auf einer Reise sind.

Es geht weniger um das Ergebnis als darum, wie wir uns auf dem Weg in die jeweilige Richtung 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.

BACK TO THE FUTURE

THE FUTURE IS NOW

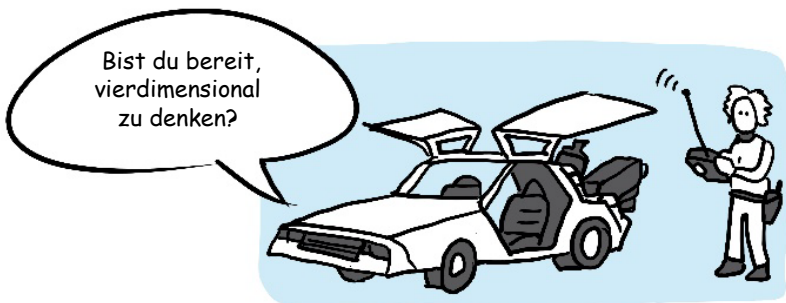
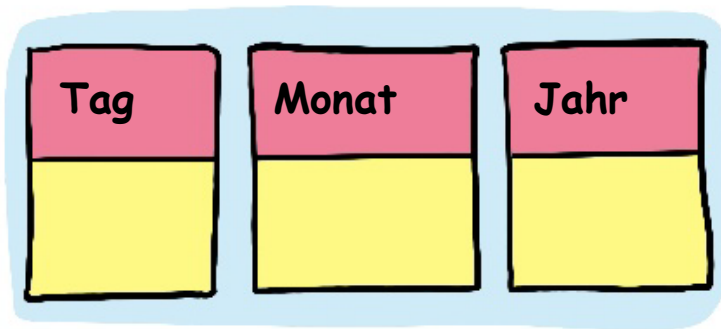
"LAST NIGHT, DARTH VADER CAME DOWN
FROM PLANET VULCAN AND TOLD ME THAT
IF I DIDN'T TAKE LORRAINE OUT, THAT
HE'D MELT MY BRAIN."
- GEORGE MCFLAY



EINFUEHRUNG

Stell dir vor, du kannst mit Marty McFly und „Doc“ Brown aus der erfolgreichen Filmtrilogie „Zurück in die Zukunft“ eine Zeitreise für die nächsten 60 Minuten unternehmen.

Dein **TIMER** ist in die Zukunft gerichtet und zwar **genau auf heute in zehn Jahren**.



STARTE DIE REISE

10min

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.



Mental-Hack #1

Die Vorstellung vor dem inneren Auge hilft verschiedene Lebensszenarien durchzuspielen. Unser (Verstand) Vorstellungsvermögen hat unglaubliche Fähigkeiten und Möglichkeiten, die Vorstellungskraft Realität werden zu lassen! Frage dich: „Was wäre, wenn“

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.

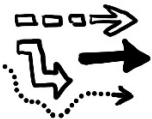
Shapes



People



Arrows



Faces



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WHAT
YOU
(FORE) SEE
IS
WHAT
YOU
GET

REFLEKTIERE DEINE REISE DURCH DAS RAUM-ZEIT-KONTINUUM

Mental-Hack #2

Ein wichtiges Design-Paradigma für Veränderung im Design Your Future Mindset ist Selbstwirksamkeit, also der Glaube an unsere eigenen Fähigkeiten, etwas verändern zu können, statt die Schuld oder die Umstände dem Zufall, Glück oder gar anderen Personen zuzuschreiben.

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

5min

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Menschen waren in deinem Umfeld?
Waren sie ähnlich wie heute oder anders?

5min

.....

.....

.....

.....

.....

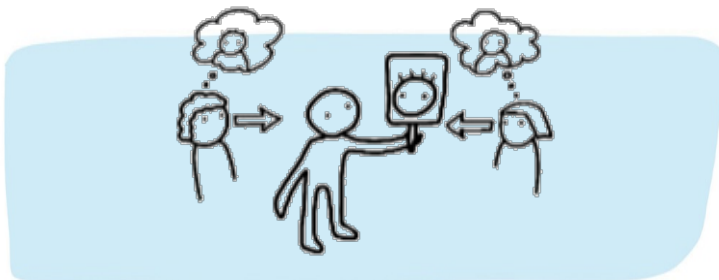
.....

.....

.....

.....

.....



SCHREIBE EINE SCHLAGZEILE IN DER ZEITUNG DER ZUKUNFT

Mental-Hack #3

Beschreibe die **VISION** deines Lebens als aussagekräftiges Statement auf. Eine passende Definition der eigenen Vision erhältst du am einfachsten, wenn du damit anfängst, deine Gedanken zu ordnen und Klarheit über eine mögliche Zukunft hast.

Überlege Dir ein paar Eckpunkte, strukturiere deine Gedanken und schreib die Überschrift und die ersten beiden Sätze der Geschichte deines Lebens. Denk daran, dass die Presse nicht nur die Situation beschreibt, sondern vor allem die Neuigkeiten hervorhebt.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

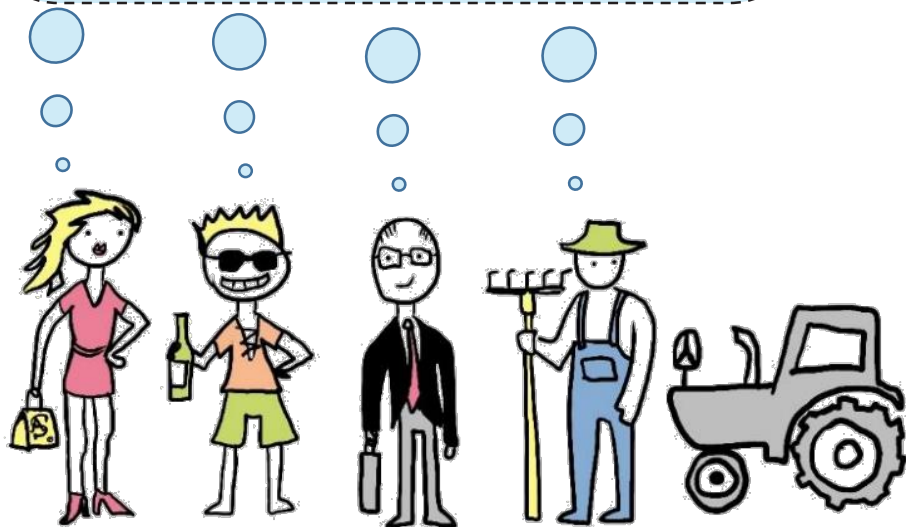
.....

.....

.....

.....

.....



ACT IT OUT

Mental-Hack #4

Design Your Future ist ein Teamsport. Reflektiere mit anderen deine Pläne. In deinem Umfeld findest du Unterstützer, Verbündete und die engsten Familienangehörigen, die dabei helfen können, eine Veränderung herbeizuführen. Oft hat unsere eigene Veränderung auch einen positiven Einfluss auf andere, die sich dadurch inspiriert fühlen und ebenfalls den Mut finden, etwas zu verändern.

Erzähl jemanden aus deinem Umfeld über deine Reise in die Zukunft. Sprich mit Freunden, Bekannten und Familie darüber. Zeig deine Zukunftsvision einer dritten Person und frag, was sie davon hält.

10 min

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

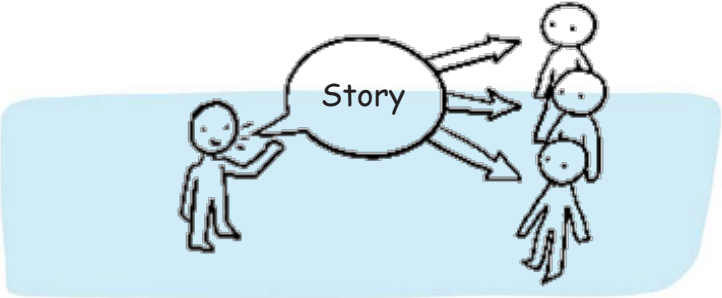
.....

.....

.....

.....

.....



ERSTELLE EINE ZEITLEISTE

Mental-Hack #5

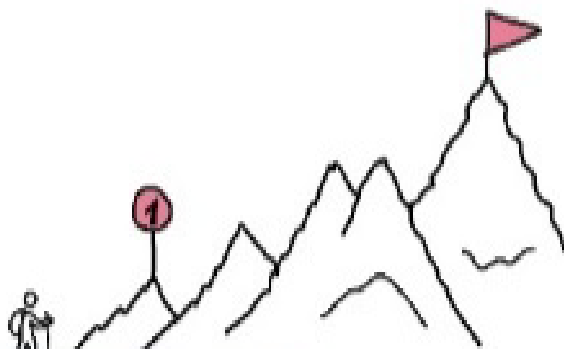
Denke in kleinen und durchführbaren Etappen. In vielen Fällen wirst du deine Vision nur erreichen, wenn du den Weg in verschiedenen Etappen unterteilst. Und keine Angst, wenn es auf dem Weg mal stockt. In diesem Prozess sind kleine Pausen zum Innehalten und Reflektieren ganz normal und sehr wertvoll.

Eine Rast hilft uns, Kraft für die nächste Etappe zu sammeln.

Überleg dir vier Etappen ab heute, die dich zu deiner Vision in zehn Jahren bringen. Zeichne die Stationen auf einer Zeitachse ein.

10 min

A hand-drawn timeline template consisting of a large rectangle divided into three vertical sections by two vertical lines. The sections are labeled at the top: 'Start:', 'Etappe 1', and 'Etappe 2:'. The labels are written in a casual, handwritten style. The sections are currently empty, intended for the user to draw their own milestones.



Etappe 3:

Wunschbild:

RAHMENBEDINGUNGEN

Mental-Hack #6

In der Vergangenheit hattest du vielleicht Barrieren und Hürden, die dich in der Umsetzung behindert haben. Wichtig ist, aus den bisherigen Erfahrungen zu lernen: Was waren die Gründe für das Scheitern? Wie kannst du zukünftige Teilerfolge wahrscheinlicher machen?

Überleg dir drei Bedingungen, die sich verändern müssten, damit du die erste Etappe angehen könntest und formuliere einen Satz für die erste Veränderung.

10 min

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Ich, _____, möchte als nächsten Schritt
(Dein Name)
der Veränderung _____,
(Mission)
weil _____.
(Bedürfnis / Grund / positive Gefühle)



Am besten versuchst du, den Satz in die folgende Skala einzusortieren. Falls du ihn eher links einordnest, dann solltest du ihn anpassen und so lange verbessern, bis du dich damit gut fühlst.



INVESTIERE 15 MINUTEN ZEIT, JETZT!

Mental-Hack #7

Design Your Future ist vor allem „Design Doing“, d.h. du musst aktiv werden, um die Veränderung einzuleiten. Nur die Auseinandersetzung mit der Realität zeigt, ob sich deine Vision umsetzen lässt. Das Motto: «Fail early, fail often, and fail forward»

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. Du könntest auch einfach einen verträumten Spaziergang unternehmen, auf dem du dir die Zukunft vorstellst.

10 min

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



IN DEN NÄCHSTEN TAGEN ...

...TESTEN UND MIT DEM

LEBENSKONZEPT EXPERIMENTIEREN

Mental-Hack #8

Ein wichtiger Teil im Design Your Future Prozess ist es, die Idee oder den Lebensplan zu testen, um zu sehen, wie es sich anfühlt und wie wir die Idee verbessern können. Bei Nichtgefallen können wir zugrundeliegende Ideen verwerfen und eine neue Idee in Angriff nehmen. Beim Testen hat sich bewehrt: «Fake it, until you make it»

Wichtig ist, dass du eine mögliche Etappe oder das Wunschbild erlebst und auf diese Weise neue Erkenntnisse erhältst. Erstelle eine Liste an Möglichkeiten, wie du mehr über dein zukünftiges Leben erfahren kannst und starte damit zu experimentieren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

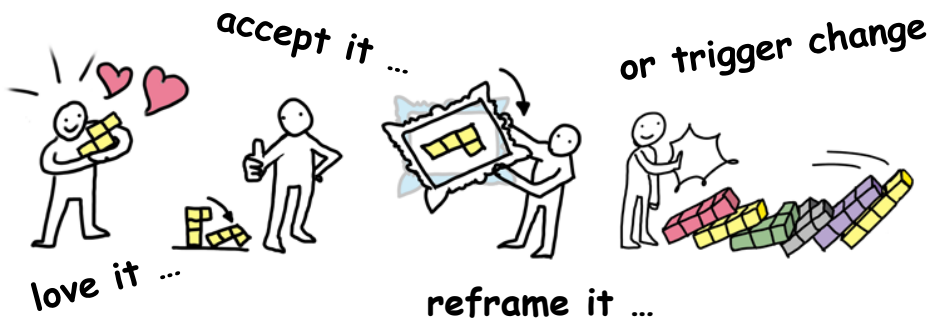
.....

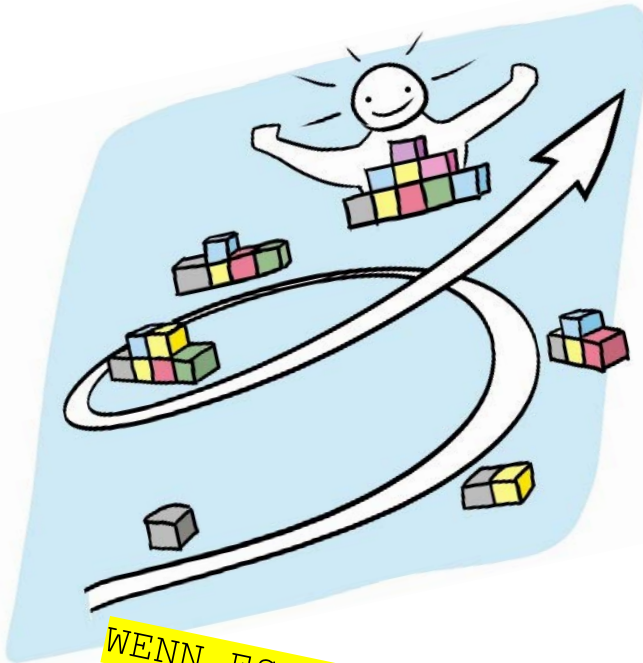
.....

.....

.....

.....





WENN ES FUNKTIONIERT – MACH
MEHR DAVON.

WENN DAS, WAS DU TUST NICHT
FUNKTIONIERT, DANN MACH
ETWAS ANDERES.

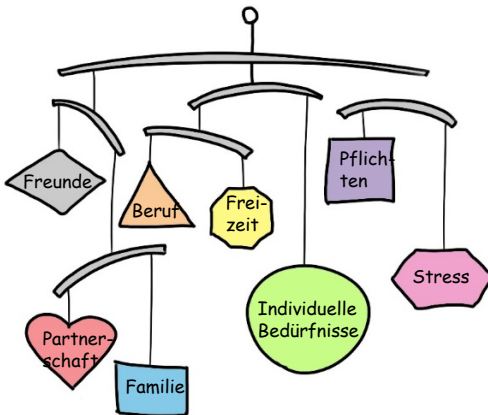
– STEVE DE SHAZER

WIE SETZT DU DAS LEBENSKONZEPT UM?

Mental-Hack #9

Bei der Umsetzung der Etappen macht es Sinn, jeweils zu reflektieren, ob sich die Gesamtsituation durch unsere Veränderung verbessert hat. Falls nicht, müssen wir unsere Aktivitäten nochmals anpassen.

Es gibt im Leben keinen optimalen Endzustand. Selbst wenn wir den perfekten Job, die beste Beziehung und das gesündeste Leben führen, wird es Situationen geben, die einer Veränderung bedürfen oder externe Faktoren, die unser System in Bewegung bringen. Wir können davon ausgehen, dass all diese Lebensbereiche in einem Zusammenhang miteinander stehen. Bildlich gesprochen können wir uns ein Mobile vorstellen. In seiner Funktion hält es alles im System zusammen und die einzelnen Elemente beeinflussen sich gegenseitig.



So ist der Design Your Future Zyklus ein stetiger Prozess, in dem wir ständig Experimente durchführen und so unser Leben justieren oder an manchen Stellen eine Neuausrichtung einschlagen. Mehr zur Gestaltung und Umsetzung der Lebenskonzepte gibt es im «Das Design Your Future Playbook».

DESIGN YOUR FUTURE

KURZ SELBST-CHECK

Der DYF-Kurz-Selbst-Check hilft dir im Sinne einer Standortbestimmung. Er zeigt auf, in welcher Tiefe du deine Einstellung weiterentwickelt hast und inwieweit du handlungsfähig bist, um weitere Veränderungen anzugehen.

Schwierigkeiten? Harte Zeiten? Probleme? Du sitzt nicht herum und bemitleidest dich selbst, sondern stößt aktiv eine Veränderung an.

ja

teilweise

noch nicht

Du hast eine klare Vorstellung von deinem Leben. Du denkst in Etappen, die du verändern möchtest und erlangst dadurch Handlungsfähigkeit.

ja

teilweise

noch nicht

Einschneidende Ereignisse sind eine große Herausforderung. Du hast erkannt, dass du selbst deine Situation verbessern oder anders betrachten kannst.

ja

teilweise

noch nicht

Du experimentierst mit neuen Ideen und versuchst auf diese Weise herauszufinden, was das passende Lebenskonzept für dich ist. Du stürzt dich nicht kopfüber in etwas Neues, sondern sondierst iterativ die Möglichkeiten, die dich zukünftig glücklicher machen sollen.

ja

teilweise

noch nicht

Wenn du bei einem Experiment von einem Lebensplan erkennst, dass er dir nicht gefällt, dann änderst du den Plan oder deine Haltung dazu. Wenn dies nicht möglich ist, stößt du Veränderung an. Ganz nach dem Motto: "Love it, accept it, reframe it or trigger change."

ja

teilweise

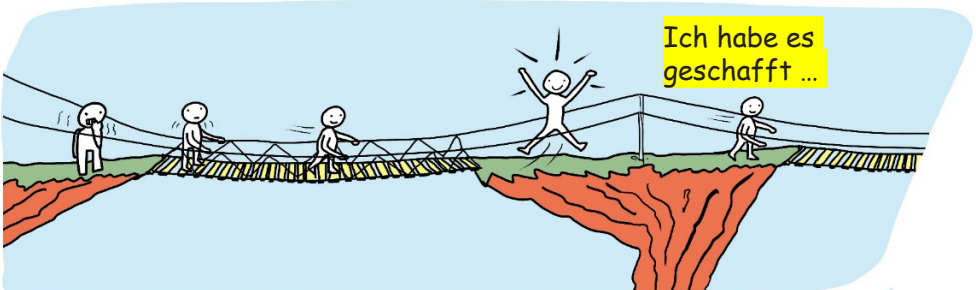
noch nicht

Für das Erreichen von großen Zielen und Wünschen braucht es Ausdauer und Durchhaltevermögen. Du bringst die nötige Geduld auf, bis die Veränderung Früchte trägt, und freust dich über Teilerfolge.

ja

teilweise

noch nicht



Zum Schluss noch das Homeoffice Special...

#Mental Hack 10

In der aktuellen Situation ist es wohl am wichtigsten positiv zu denken, zu handeln und zu leben. Egal welche Situation du meistern willst, es sind immer die selben drei Schritte.

- 1) Situation annehmen
- 2) Negative Gefühle zulassen
- 3) Fokus auf das Positive umlenken

Positives Denken schafft positive Gefühle und das erzeugt wiederum positives Handeln. Dieses Handeln bringt dir positive Erfahrungen, was zur Folge hat das eine positive Gedanken bestärkt werden. Ein toller Kreislauf. Negatives Denken hingegen führt dich in den Kreislauf der Negativ-Spirale.

Du bist angehalten aktuell von zuhause aus zu arbeiten, dann solltest Du trotz dieser Flexibilität klare Regeln einhalten, um gesünder, ausgeglichener und produktiver zu arbeiten. **Hier die 5 Tipps vom Michael Lewrick:**



+ 5 Tipps zum
erfolgreichen
Arbeiten in der
Homeoffice

Gerade wenn man das erste mal für länger in Homeoffice Modus arbeitest macht es Sinn die erste Woche zu reflektieren. Typische Reflexionsfragen können sein:

- Welche Aufgaben habe ich diese Woche erledigt?
- Wie lange habe ich für jeweilige Aufgaben gebraucht?
- Was kann ich das nächste Mal besser machen?
- Was waren meinen persönlichen Erfolgserlebnisse in dieser Woche?
- In welchen Situationen war ich gestresst?
- Wie oft und wann habe ich Pausen eingelegt?
- Wie oft hatte ich Kontakt zu meinen Arbeitskollegen?
- Wie zufrieden war ich mit meiner Arbeitswoche auf einer Skala von 0-10?

Definiere einen eigenen Arbeitsbereich

Tipp-1: Trenne Dein Arbeitsbereich möglichst von anderen Wohnbereichen. Also entweder am Esstisch genügend Platz für Computer und Arbeitsutensilien schaffen oder sich eine schöne Arbeitsecke zuhause einrichten.

Behalte möglichst viele Routinen bei

Tipp-2: Raus aus dem Bett, rein ins Bad, Anziehen und am besten mit Tageslichttauglichen Klamotten in den Tag starten.

Integriere Bewegungsroutinen und lege regelmäßige Pausen ein

Tipp-3: Mache nach langen Telefonkonferenzen bewusst eine Pause, Fenster auf, Lüften und eine Tasse Tee oder Cafe geben weder Energie.

Halte eine tägliche Skype- oder Telefonkonferenz mit Deinen Kollegen ab

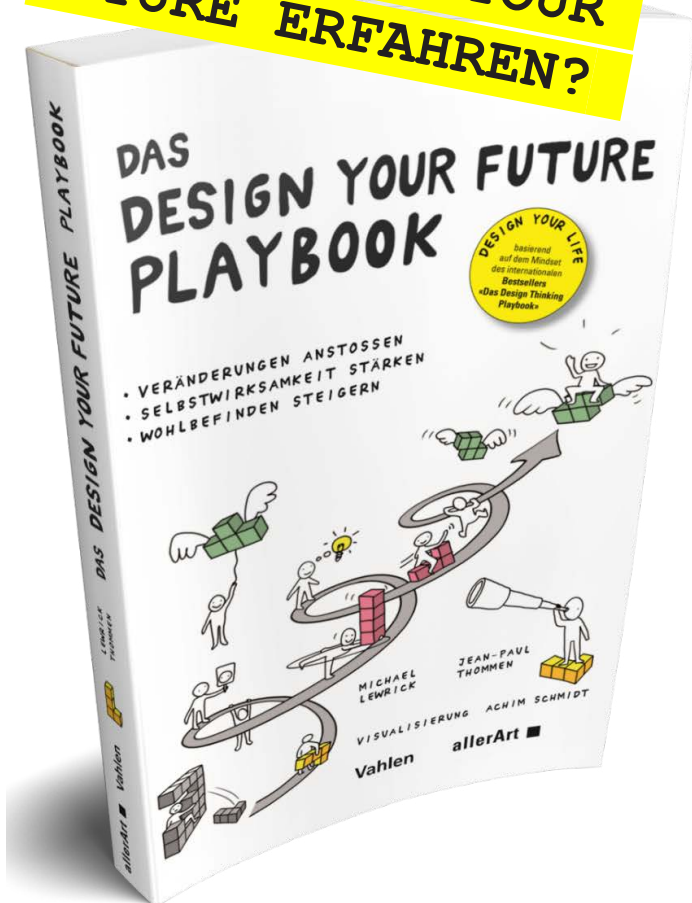
Tipp-4: Besonders im Lockdown sind die sozialen Kontakte und Austausch wichtig. Frage nach wie es den Kollegen geht, wo aktuell Herausforderungen sind und wie man sich gegenseitig unterstützen kann.

Arbeite mit der Pomodoro-Technik

Tipp-5: Auch unnehmige Tätigkeiten konzentriert abzuarbeiten, kann zur Herausforderung in der Homeoffice werden. Diese 5 Schritte helfen es trotzdem erledigt zu bekommen:

- 1) Zerlege Deine Aufgabe in Einheiten und notiere sie in einer Reihenfolge als To-Do-Liste
- 2) Erledige die erste Aufgabe und stelle den Timer auf dem Handy auf 25 Minuten
- 3) Arbeite innerhalb dieser 25 Minuten produktiv an der Aufgabe und hake sie bei ab, sobald sie erledigt ist.
- 4) Lege dann eine 5-Minuten-Pause ein und fange danach direkt mit dem nächsten 25-Minuten-Block an
- 5) Nach vier 25-Minuten-Blöcken machst Du eine längere Pause von ca. 15 Minuten

**MÖCHTEST DU NOCH MEHR
ÜBER DESIGN YOUR
FUTURE ERFAHREN?**



Lewrick/Thommen: Das Design your Future Playbook
ISBN (Vahlen) 978-3-8006-5977-7, 19,80 Euro
ISBN (allerArt) 978-3-909066-16-2
253 Seiten, viele Abbildungen

ODER EINFACH NUR MIT DESIGN THINKING AM START SEIN?



Lewrick/Link/Leiffer: Das Design Thinking Playbook

ISBN (Vahlen) 978-3-8006-5637-0, 29,80 Euro)

ISBN (Versus) 978-3-03909-277-2

342 Seiten, viele Abbildungen



Lewrick/Link/Leiffer: Das Design

Thinking Toolbook

ISBN (Vahlen) 978-3-8006-5751-3-0,

Ca. 26,90 Euro

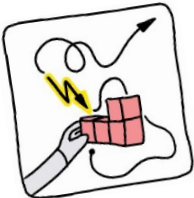
ISBN (Versus) 978-3-03909-279-6

ca. 300 Seiten, viele Abbildungen

Vahlen

allerArt

VERSUS



Dieses Booklet gibt dir eine Auswahl an effizienten Techniken und Mental-Hacks aus dem «Design Your Future Mindset». Diese Denkhaltung nutzt Design Thinking, positive Psychologie und Coaching Werkzeuge, um ein für sich individuell passendes Leben zu gestalten. Ziel von Design Your Future ist es Strategien und Techniken zu erlernen, die dir helfen, ein glückliches Leben zu führen. Mit Design Your Future hast du die Möglichkeit, das Drehbuch deines Lebens selbst zu schreiben, denn es fokussiert sich vor allem darauf, deine Selbstwirksamkeit zu stärken, um so schließlich dein Wohlbefinden zu steigern.

DESIGN YOUR FUTURE BOOKLET

By Michael Lewrick

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, zusammen mit Jean-Paul Thommen, Autor des gleichnamigen Reflexionsbuchs „Das Design Your Future Playbook“ und 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 Stärkung der Selbstwirksamkeit von Menschen in persönlichen und organisatorischen Veränderungsvorhaben in den Mittelpunkt seiner Aktivitäten.

