

LIFE DESIGN ACTION BOOK

Sebastian Kernbach
Martin J. Eppler

Inkl.
90-Tage-
Programm für
Life Designer

Kreativität, Neugierde und Initiative kultivieren.
Vom Denken ins Handeln kommen,
um die Zukunft proaktiv zu gestalten



SCHÄFFER
POESCHEL

Hinweis zum Urheberrecht:

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Bitte respektieren Sie die Rechte der Autorinnen und Autoren, indem sie keine ungenehmigten Kopien in Umlauf bringen.

Dafür vielen Dank!

SCHÄFFER

POESCHEL

Sebastian Kernbach
Martin J. Eppler

LIFE DESIGN ACTION BOOK

Kreativität, Neugierde und Initiative kultivieren.
Vom Denken ins Handeln kommen,
um die Zukunft proaktiv zu gestalten

2022
Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Prof. Dr. Sebastian Kernbach: Assistenz-Professor für Kreativität und Design am MCM Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement, Universität St. Gallen, Visiting Fellow Stanford University, Gründer und Leiter des Life Design Labs (www.lifedesignlab.ch)

Prof. Dr. Martin J. Eppler: Ordinarius für Medien- und Kommunikationsmanagement, Direktor des MCM Instituts für Medien- und Kommunikationsmanagement, Universität St. Gallen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Print: ISBN 978-3-7910-5488-9 Bestell-Nr. 10834-0001
ePub: ISBN 978-3-7910-5489-6 Bestell-Nr. 10834-0100
ePDF: ISBN 978-3-7910-5490-2 Bestell-Nr. 10834-0150

Sebastian Kernbach/Martin J. Eppler

Life Design Actionbook

1. Auflage Mai 2022

© 2022 Schäffer-Poeschel Verlag für Wirtschaft · Steuern · Recht GmbH

www.schaeffer-poeschel.de
service@schaeffer-poeschel.de

Produktmanagement: Dr. Frank Baumgärtner
Covergestaltung: Sebastian Kernbach
Satz: Malte Belau

Schriftschnitt Gilbert: © Gilbert Baker (Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International licence)

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des auszugsweisen Nachdrucks, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, vorbehalten. Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Ein Unternehmen der Haufe Group SE

INHALT

Vorwort	9		
.....			
1	EINFÜHRUNG	10	
1	Warum ein Actionbook?	10	
2	Wie Sie dieses Buch nutzen	13	
	Für wen ist dieses Buch geeignet?	13	
	Mit mehreren Sinnen arbeiten	14	
3	Der Aufbau des Buches	15	
4	Umgang mit Prokrastination (Aufschieben)	16	
	Kurzfristige vs. langfristige Prokrastination	16	
	Das gelebte und ungelebte Leben -		
	Warum wir prokrastinieren	17	
	Wie wir die Dinge geregelt bekommen	18	
5	Initiative und Proaktivität kultivieren	19	
.....			
2	HINTERGRUND – DER LIFE-DESIGN-ANSATZ IM SCHNELLDURCHLAUF	22	
1	Das Life-Loops-Modell	23	
2	Die Life-Design-Prinzipien	24	
3	Fokus auf die Übergänge	28	
.....			
3	EMPATHIE, NEUGIERDE UND KREATIVITÄT KULTIVIEREN	30	
1	Empathie	31	
	Einführung	31	
	Methoden	32	
	(1) Empathisches Zuhören	32	
	(2) Routinen	33	
	(3) Journaling	37	
	→ 3 gute Dinge	37	
	→ Blockaden-Tagebuch	39	
	(4) Gute Fragen	40	
	→ Lieben, ändern, verlassen	41	
	→ Wie wollen Sie leben?	42	
	(5) Interessen, Fähigkeiten und Werte	42	
	→ Kindheitserinnerungen	44	
	→ Me at my best	44	
	(6) Visualisierung	46	
	→ Erfolgskreis	46	
2	Fokus	47	
	Einführung	47	
	Methoden	49	
	→ Dreiklang	49	
	→ Zum Kern	50	
3	Kreativität und Inspiration	51	
	Einführung	51	
	Methoden	52	
	→ Ja und	52	
	→ Rundlauf	52	
	→ Gesunde Einschränkungen	53	
.....			

4	VOM DENKEN ZUM HANDELN – INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT KULTIVIEREN	54	4.4	DJ DER INNEREN STIMMEN	115
	Neue Systematik des Machens	55	A	Zielsetzung und Grundidee	115
	Blockaden und bewährte Strategien	60	B	Strategien	116
	Portfolio des Machens	62		(1) Ausdruck der inneren Stimmen	117
				(2) Vergleiche	122
4.1	AUFTEILEN MIT HILFREICHEN STRUKTUREN	65		(3) Perfektionismus	125
A	Zielsetzung und Grundidee	65		(4) Angst	127
B	Strategien	66		(5) Loslassen	129
	(1) Prinzip des Aufteilens	66		(6) Analogien und Alter Ego	133
	(2) Endlichkeit schaffen	68		(7) Abstand gewinnen	137
	(3) Manager- vs. Maker-Planung	69	4.5	ENERGIE-MANAGEMENT	141
	(4) Kreativphasen	70	A	Zielsetzung und Grundidee	141
	(5) Visualisieren	71	B	Strategien	142
	(6) Work-Life-Rhythm	72		(1) Prime-Time	142
	(7) Beppo-Straßenkehrer-Mentalität	73		(2) Calm Energy	145
4.2	ABGRENZEN FÜR WENIGER ABLENKUNG	75		(3) Energiegeber und Energienehmer	149
A	Zielsetzung und Grundidee	75		(4) Körpereinsatz	151
B	Strategien	76		(5) Energie mit allen Sinnen	154
	(1) Ablenkungsbingo	76		(6) Schöpferkraft durch kreativen Ausdruck	154
	(2) Abgrenzungsportfolio	78		(7) Bedeutung von Schlaf	155
	(3) Digital Detox	81	4.6	BEGEISTERUNG UND STÄRKEN	159
	(4) Rückzugsorte	84	A	Zielsetzung und Grundidee	159
	(5) Tat-Ort-Kit	86	B	Strategien	160
	(6) Ruhe ist eine Superkraft	87		(1) Stärken	160
	(7) Besser „nein“ sagen	88		(2) Kraftfeld spannen	164
4.3	CLEVERE NUDGES EINSETZEN	95		(3) Vorbilder	167
A	Zielsetzung und Grundidee	95		(4) Neugierde entwickeln	169
B	Strategien	96		(5) Freude am Tun	171
	(1) Stärke des Standards	96		(6) Blick von außen	172
	(2) Sichtbare Signale	100		(7) Mut, Ausdauer, Enthusiasmus und Ehrlichkeit	172
	(3) Vorstrukturierung	104			
	(4) Fokus auf kleine Schritte	105			
	(5) Spassfaktor	107			
	(6) Fehler antizipieren und kompensieren	109			
	(7) Aufstehtricks für Dauersnoozer	112			

4.7 RAUSGEHEN UND REALISIEREN	177		
A Zielsetzung und Grundidee	177		
B Strategien	178		
(1) Möglichkeiten durch Menschen	178		
(2) Umgebungsgestaltung	185		
(3) Ausbrechen aus Gewohntem	188		
(4) Rausgeh-Checkliste	190		
(5) Feedback frisirt	191		
(6) Aus Fehlern anderer lernen	192		
(7) Geber sein	193		
.....			
5 EXPERIMENTIERFREUDE, LERNEN UND WACHSTUM KULTIVIEREN	195		
1 Prototyping	199		
Einführung	199		
Methoden	201		
→ Nebenprojekte starten	201		
→ Magic Circle	202		
→ Lebenstraum-Kartenspiel	204		
→ Empathie-Karten	205		
→ Prototyping-Karten	206		
→ Perspektivenwechsel	207		
→ 3x3 Wege des Prototypings	208		
→ Fragen für Life-Design-Gespräche und Shadowing	209		
2 Feedback	210		
Einführung	210		
Methode	211		
→ Feedback à la Dr. House	211		
→ Fast-Feedback-Formular	212		
→ Geduld kultivieren	213		
3 Lernen	214		
Einführung	214		
Methoden	215		
→ Lern-Vorlage (einfach)	215		
→ Lern-Vorlage (komplex)	216		
→ Lernen als Signalkarte	216		
→ Lern-Prisma	217		
→ Was kommt, was geht, was bleibt	221		
.....			
6 LIFE-DESIGN-ACTION-PROGRAMME	222		
1 30-Tage-Challenge für Life Designer	223		
2 90-Tage-Programm für Life Designer	225		
1 Rahmenbedingungen	225		
2 Das 90-Tage-Programm in 4 Phasen	226		
(1) Life Design im Kleinen	226		
(2) Life Design im Großen	232		
(3) Life-Design-Action-Portfolio	236		
(4) Life-Design-Manifest	239		
.....			
7 LIFE DESIGN, INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT FÜR DIE ZUKUNFT (DER ARBEIT)	242		
1 Proaktive Gestaltung von Übergängen	243		
2 Portfolio-Denken	245		
3 Verschiedene Formen von Karrieren	246		
4 Life Design, Initiative und Proaktivität in Ihrer Organisation	247		
.....			
8 FAZIT	248		
Danksagung	250		
Referenzen	251		

DIE VORLAGEN DIESES BUCHES ALS PDF

Sie finden in diesem Buch 60 QR-Codes, damit Sie noch besser vom Denken ins Handeln kommen. Ein Code-Scanner ermöglicht Ihnen den direkten Download aller im Buch gezeigten Vorlagen im PDF-Format. Alternativ geben Sie dafür einfach www.lifedesignlab.ch/actionbook/

ein, und ergänzen den Link um die Nummer in der Mitte des Codes, also z.B. für das PDF der Vorlage 22 www.lifedesignlab.ch/actionbook/22. Auf diese Weise haben Sie die Möglichkeit, die Materialien mehrfach oder auch in anderen Größen selbst auszudrucken.



VORWORT

Just do it. Kennen Sie diesen überstrapazierten Werbespruch? Es handelt sich dabei um den wohl bekanntesten Irrglauben, wenn es um Wagemut und Umsetzungskraft geht. Denn für viele Anliegen, Ambitionen und Wünsche kann man nicht einfach mal so loslegen. Das gelingt vielleicht bei einigen Vorhaben, doch längst nicht bei allen. Warum sind wir bei manchen Dingen eher bereit, sofort loszulegen und bei anderen zögern wir unendlich lang? Ist das zufällig?

Wie können wir es anders oder besser machen, so dass es uns selbst (und nicht irgendeinem Werbeslogan) entspricht? Gibt es eine Systematik oder gar eine Wissenschaft, um vom Denken ins Tun zu kommen? Wo findet man diese „Science of Action“?

Wir haben uns auf den Weg gemacht und geschaut, was wir aus der Psychologie, aus der Verhaltensökonomie, aus der Chronobiologie, aus der Konsumentenforschung und aus den Neurowissenschaften für unser Leben lernen können. Die wichtigsten Erkenntnisse daraus haben wir für Sie zusammengefasst, aufbereitet und in einfache Praktiken verpackt.

So wird sichtbar, wie man innere und äußeren Saboteure des Nicht-Tuns entmachten kann und welche Strategien wirklich helfen, vom Denken ins Handeln zu gelangen. Wir ergänzen diese hilfreichen Praktiken mit spannenden Beispielen und Geschichten vom Tun oder eben Nicht-Tun, vom Aufschieben, aber auch von Tat-Orten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und bei den Übungen. Wir sind fest davon überzeugt, dass in der Fülle von Life-Design-Praktiken in diesem Buch auch genau die richtigen für Sie selbst mit dabei sind, um den nächsten wichtigen Schritt in Ihrem Leben zu tun.

Herzlichst

Sebastian Kernbach

Martin J. Eppler

EINFÜHRUNG

1 WARUM EIN ACTIONBOOK?

Dieses Buch ist aus den Bedürfnissen von mehr als 3.000 Workshopteilnehmenden in den vergangenen vier Jahren entstanden. Die Teilnehmenden (u.a. auch von Organisationen wie der UNO, Nike oder Deloitte) wünschten sich ein Arbeits- und Umsetzungsbuch zum Thema Life Design. Denn: Allzu oft hatten sie zwar tolle Ideen entwickelt, diese dann aber doch nicht durchgezogen.

Viele Teilnehmende hatten dabei einzelne Strategien, die für sie funktionierten, wendeten diese aber eher zufällig an. Daher wollen wir mit diesem Buch systematisch Umsetzungsstrategien aufzeigen, die helfen vom Denken ins Tun zu kommen, und zwar nicht nur auf äußeren Druck hin, sondern selbstgesteuert und proaktiv.

Das Buch können Sie als Ergänzung zu unserem schon erschienenen Life-Design-Buch nutzen (S. Kernbach/M. J. Eppler, Life Design, 2020, Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart), auf das wir hier auch immer wieder Bezug nehmen.

WARUM EIN ACTIONBOOK?

Das Ziel dieses Buches ist es daher, Hilfestellung zu geben, Spaßmacher, Verführer und freundlicher Tritt in den Hintern zu sein und eine neue *Systematik des Machens* vorzustellen, mit der Sie besser vom Denken ins Handeln kommen und dabei wohlwollend mit sich und anderen umgehen. Das Buch soll Mut machen zu entdecken, was Ihnen im Weg steht und wie Sie dies überwinden können.

Es geht dabei darum, das Kommen und Gehen diverser Blockaden, Saboteure oder Widerstände des Tuns wahrzunehmen und wertzuschätzen, um besser mit diesen umzugehen und ins Tun zu kommen. Sie werden sich vermutlich immer noch und immer wieder müde, bequem oder überfordert fühlen, aber damit zukünftig bewusster umgehen und proaktiver entscheiden nichts zu tun oder eben eine der Strategien aus der Systematik des Machens anzuwenden, die für Sie, die Aufgabe und die Situation stimmig ist. So wird Sie dieses Buch hoffentlich dazu bringen, einen großen Traum in Angriff zu nehmen, ihn stetig weiterzuentwickeln und auch hartnäckig zur Erfüllung zu bringen. Und das ist gut so, denn wir bereuen in der Regel mehr, was wir nicht getan haben, als das, was wir zumindest versucht haben.

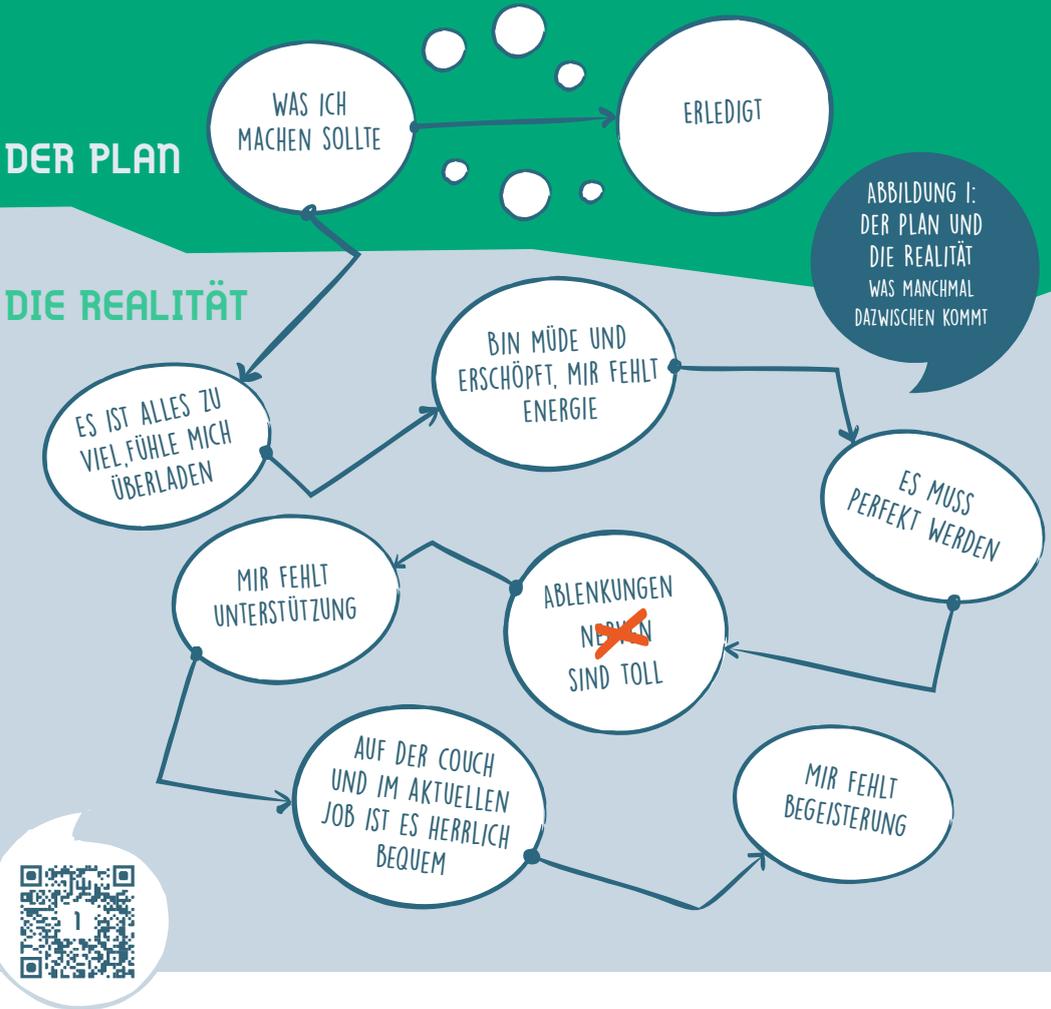
Das vorliegende Actionbook ist dabei ein interaktives Arbeitsbuch, in das Sie gerne reinschreiben dürfen, zeichnerisch Punkte ergänzen können, oder gar Vorlagen ausschneiden und weiterverwenden sollen. Es wird Ihnen darüber hinaus ein Portfolio an Strategien zur Verfügung stellen, damit Sie versierter und systematischer als Designer Ihres Lebens Ihre Zukunft positiv gestalten.

Wir möchten Ihnen mit diesem Buch auch Inspiration und Anregung geben, um Ihren Umsetzungselan für Sie, Organisationen und die Gesellschaft zu fördern. Das Buch trägt dazu bei, wichtige Fähigkeiten wie Empathie, Neugierde und Kreativität zu kultivieren und die Fähigkeit zur Initiative und Proaktivität für einzelne Personen, Unternehmen und die Gesellschaft zu stärken.

Die folgende Darstellung zeigt, dass es nicht immer so einfach ist, seinen Plan in die Realität umzusetzen. Es gibt einige Dinge und Gedanken, die dazwischenkommen können. Darum geht es in diesem Buch: Besser zu erkennen, was Sie gerade davon abbringt Ihren Traum zu verwirklichen und Strategien anzuwenden, die Sie dazu bringen, mehr ins Tun zu kommen.



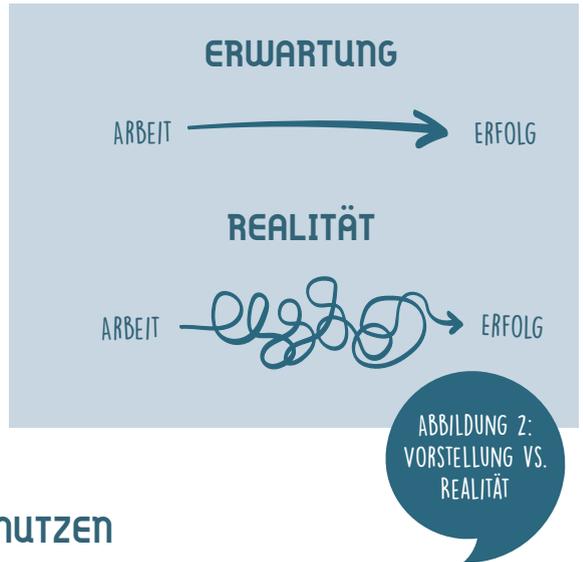
„DAS BESTE, UM ANZUFANGEN, IST, MIT DEM REDEN AUFZUHÖREN UND MIT DEM HANDELN ZU BEGINNEN.“
WALT DISNEY



Oft kommt es anders, und zweitens als man denkt, wenn's um die Umsetzung eigener Träume geht. Zum Beispiel ist es nur menschlich, dass Aufgaben länger dauern als geplant. Dies hat mit unserem übertriebenem Optimismus zu tun: Wir unterschätzen oft den Zeit-, Kosten- und Risikoaufwand. Das ist jedoch nicht immer schlecht. Wenn wir alles bereits vorher wüssten, dann würden wir vielleicht gar nicht erst starten. Seien Sie also Optimist, aber machen Sie sich auch auf eventuelle Hindernisse, Umwege oder Rückschläge gefasst.

WARUM EIN ACTIONBOOK?

Wie die Abbildungen zeigen, kann es sein, dass wir einen gradlinigen Verlauf erwarten, es aber dann doch mehr Höhen und Tiefen gibt. Es kann auch sein, dass andere Gründe wie Ablenkungen, Perfektionismus oder Überforderung dazwischenkommen. Wie Sie mit diesen Herausforderungen besser umgehen können, finden Sie in diesem Buch.



2 WIE SIE DIESES BUCH NUTZEN

Sie können dieses Buch auf verschiedene Weisen nutzen. Dabei können Sie das Buch für sich selbst verwenden, es weitergeben oder verschenken, es professionell als Berater, Coach oder Trainer einsetzen (insbesondere die zahlreichen Vorlagen). Vielleicht hilft es Ihnen auch in Ihrer organisationalen Rolle für sich, Ihr Team oder Ihren Bereich.

FÜR WEN IST DIESES BUCH GEEIGNET?

Wir möchten mit diesem Buch im Grunde jeder Person dazu verhelfen, mehr vom Denken ins Handeln zu kommen. Etwas spezifischer formuliert, ist das Buch aus unserer Sicht relevant für die folgenden Personen:

- Für sich selbst als Selbst-Coaching-Tool. Das Buch regt an und inspiriert, um vom Denken ins Handeln zu kommen, sei es für private Projekte, für das Studium, für den Beruf oder auch für das Home-Office.
- Für Gruppen, die sich als Life-Design-Teams zusammenfinden – mit einer Anleitung, wie man über 90 Tage ein Programm zusammen erstellt und durchlebt.
- Für Berater, Coaches und Trainer, die die Übungen ihren Coachees, Klienten und WorkshopteilnehmerInnen zur Verfügung stellen wollen, sei es als Life-Design-Gesamtpaket oder nur einzelne Übungen.

UMFRAGEERGEBNISSE: VOM DENKEN ZUM HANDELN

In einer Online-Umfrage zu Beginn des Jahres 2022 haben wir 260 Personen befragt, wie es um ihre Perspektive zum Thema Prokrastination steht, was ihnen dabei im Weg steht und was ihnen hilft.

Mehr als die Hälfte aller Befragten (53 %) bezeichnen den Übergang vom Denken zum Handeln und zur Überwindung des inneren Schweinehunds als Herausforderung, 19 % bezeichnen es sogar als große Herausforderung. Als zentrale Barrieren um ins Machen zu kommen, wurden dabei die folgenden Gründe genannt:

PLATZ 1-3: Ablenkung (62 %), Überladung und Überforderung (58 %), Perfektionismus (56 %)

PLATZ 4-10: Müdigkeit und fehlende Energie (47 %), Angst, Fehler zu machen (44 %), Angst, was andere denken könnten (43 %), nicht nein sagen können (38 %), fehlende soziale Unterstützung (36 %), in Gewohnheit gefangen sein (35 %), keine Zeit (34 %)

PLATZ 11-15: Fehlender Anreiz (32 %), negative innere Stimmen (31 %), fehlende Begeisterung (28 %), Bequemlichkeit (27 %), fehlende Sinnhaftigkeit (25 %)

- Für Verantwortliche (z. B. PersonalentwicklerInnen) in Organisationen, um mit dem Life-Design-Ansatz und den Tools Neugierde, Initiative und Proaktivität zu kultivieren, um Probleme besser und schneller zu lösen, auf neue Ideen zu kommen und eine Kultur des Machens zu fördern.

MIT MEHREREN SINNEN ARBEITEN

Dieses Buch ist so gestaltet, dass möglichst viele verschiedene Sinne angesprochen werden, um Sie vom Denken ins Handeln zu bringen. Das beinhaltet grafische Vorlagen, Hinweise zu Hörelementen (wie Musik-Playlists), Empfehlungen zu aktivierenden Gerüchen und körperlicher Bewegung.

Je nach Lernvorlieben gibt es unterschiedliche Methoden zum Ausprobieren in diesem Buch. Kopfmenschen bevorzugen vielleicht die grafischen Vorlagen. Menschen, die lieber diskutieren als alleine nachzudenken, sollten soziale Tools wie den Magic Circle in Kapitel 5 ausprobieren.

Zugleich wünschten sich 79 % aller Befragten besser vom Denken ins Handeln zu kommen, fast die Hälfte (48 %) sogar sehr. Zugleich gaben nur 8 % an, dass sie sehr gut mit Strategien ausgestattet sind, um vom Denken ins Handeln zu kommen.

Von dem her hoffen wir, dass das vorliegende Buch mit der neuen Systematik des Machens Ihnen helfen kann, Ihre Strategien bzw. Ihr Repertoire an Strategien weiterzuentwickeln.

Diese Strategien können Ihnen bei der Etablierung von neuen Gewohnheiten und Routinen helfen, was unter den

Befragten der häufigste Wunsch war (82 %), gefolgt von der Erfüllung von Lebensträumen (76 %), der Intensivierung eines Hobbies (68 %). Immerhin weit mehr als die Hälfte wollen alte Laster loswerden (64 %), neue Nebenprojekte starten (62 %) oder ihre Karriere proaktiver angehen (57 %).

Was auch immer Sie vorhaben, wir hoffen, dass Ihnen die 7 Strategien dieses Buches helfen, Ihre Gründe für das Aufschieben und Prokrastinieren besser zu verstehen und mit einem Portfolio an Methoden anzugehen, um mehr von sich in Ihre Zukunft zu bringen.

3 DER AUFBAU DES BUCHES

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie zunächst einen *Schnelleinstieg* in den Life-Design-Ansatz, das Life-Loops-Modell und die entsprechenden Prinzipien erhalten. Daran anschließend gewinnen Sie dann einen Überblick über visuelle Vorlagen, neue Interventionen und Action-Interaktionsmöglichkeiten für den linken analytisch-planenden Teil des Loops, mit dem Sie Empathie, Neugierde und Kreativität kultivieren können.

Darauf folgt die neue *Systematik des Machens* als mittlerer Teil des Life Loops mit 7 Strategien, wie Sie besser vom Denken ins Handeln kommen können und dabei Initiative und Proaktivität kultivieren können. Auch hier stehen Ihnen eine Reihe an Interaktionsmöglichkeiten offen, um mit sich und anderen ins Gespräch zu kommen.

Anschließend behandeln wir eine bunte Reihe von Übungen für den rechten aktions- und lernorientierten Teil des Life Loops für mehr Experimentierfreude, Lernen und Wachstum. Wenn Sie gleich Lust haben zu starten, dann bietet Ihnen

das Kapitel 6 sowohl eine 30-Tage-Challenge als auch einen 90-Tage-Plan für Life Designer an.

Daran anschließend bieten wir einen kurzen Ausblick auf Life Design, Initiative und Proaktivität in Bezug auf die Zukunft (der Arbeit) und schließen mit einem Fazit. Sie werden darüber hinaus während des gesamten Buches immer wieder kleine Kästen und Boxen mit Anekdoten, Beispielen und weiteren Inspirationen für Ihr Life Design und Ihre Umsetzungsarbeit finden.

4 UMGANG MIT PROKRASTINATION (AUFSCHIEBEN)

Wenn ein Buch vom Tun und Machen handelt, dann kommt man um das Thema Prokrastination nicht herum. Was umgangssprachlich auch als Aufschieberitis bezeichnet wird, kann der Grund für nie in Angriff genommene Träume oder Vorhaben sein. Sie haben dies vermutlich auch schon im Kleinen erlebt: Sie sollten eigentlich an einer Aufgabe sitzen, eine Arbeit voranbringen oder sich für einen Kurs anmelden, aber Sie machen doch etwas anderes oder gar nichts.

Dieses Phänomen ist so bekannt, dass selbst die alten Griechen einen Namen dafür hatten. Sie nannten es „Akrasia“. Akrasia ist ein Zustand, in dem man gegen seinen eigenen Willen handelt. Doch was bedeutet eigentlich Akrasia bzw. Prokrastination? Wie zeigt sich unsere Aufschiebungstendenz und wie können wir besser damit umgehen? Diesen und weiteren Fragen wollen wir im nächsten Abschnitt nachgehen

KURZFRISTIGE VS. LANGFRISTIGE PROKRASTINATION

Prokrastination wird viel diskutiert, wenn es um Abschlussarbeiten oder andere Projekte mit einer fixen Abgabefrist geht. Diese Form der Prokrastination ist schwierig, aber endlich. So schmerzhaft der Zeitdruck bei Prüfungen, Arbeiten und anderen Projekten auch sein mag, irgendwann ist es vorbei.

Neben dieser viel diskutierten kurzfristigen Prokrastination sieht es bei langfristiger Prokrastination ganz anders aus. Diese erscheint vielmehr als schleichender, kaum sichtbarer Prozess, weil es keinen unmittelbaren Abgabetermin gibt und weil man ja immer noch (vermeintlich) Zeit hat, das Aufgeschobene zu erledigen. Gerade dies macht langfristiges Aufschieben so gefährlich: Irgendwann ist es nämlich zu spät.

UMGANG MIT PROKRASTINATION (AUFSCHIEBEN)

DAS GELEBTE UND UNGELEBTE LEBEN – WARUM WIR PROKRASTINIEREN

Warum prokrastinieren wir eigentlich und was steht zwischen dem gelebten und ungelebten Leben? Der selbsternannte Weltbürger Ödön von Horváth umschrieb dieses Phänomen mit dem Satz „Ich bin eigentlich anders, komme nur selten dazu“. Der Autor Steven Pressfield ergänzt, dass zwischen dem gelebten und dem ungelebten Leben ein Widerstand steht – ein Widerstand, der uns davon abhält, unsere Absichten in Taten umzusetzen.

Widerstand und Prokrastination widerfahren uns aus ganz unterschiedlichen Gründen. Es kann sein, dass Ihnen die Aufgabe unendlich groß vorkommt und Sie zeitweise überfordert sind. Es kann sein, dass Sie müde und erschöpft sind und Ihnen schlichtweg die Energie fehlt. Es kann sein, dass Sie zu Bequemlichkeit und Faulheit neigen, vielleicht nicht grundsätzlich, aber zumindest in Bezug auf eine bestimmte Aufgabe. Es kann sein, dass Ihnen die Aufgabe zu langweilig oder uninteressant vorkommt, Sie gar desillusioniert oder wenig begeistert davon sind. Es kann sein, dass Sie permanent abgelenkt sind, zu beschäftigt sind oder nicht gut „nein“ sagen können. Ein Grund für Prokrastination könnte auch sein, dass Sie sich isoliert fühlen und keine Unterstützung erfahren und Ihr Umfeld Sie blockiert. Es kann sein, dass Ihre negativen inneren Stimmen Sie verunsichern, dass Sie zu perfektionistisch veranlagt sind oder Angst haben, Fehler zu machen.

Während Prokrastination oberflächlich als reines Nichtstun oder als Ablenkung sichtbar ist, fällt es uns oft schwer zu verstehen, was dahintersteckt oder darunterliegt. Der Eisberg der Prokrastination zeigt uns eine Reihe von weit verbreiteten Gründen bzw. Umsetzungswiderständen auf.



WIE WIR DIE DINGE GEREGLT BEKOMMEN

Es gibt also nicht einen einzigen Grund, warum wir prokrastinieren. Genau so wenig gibt es eine einzige Strategie, die uns hilft, Prokrastinieren zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren. In diesem Buch geben wir Ihnen daher ein Repertoire an Strategien, um Prokrastination zu überwinden.

Selbstkontrolle und Motivation sind dabei die Schlüssel, mit denen Sie Ihre Aufgaben und Wünsche umsetzen. Diese Schlüssel werden beeinflusst von (1) demotivierenden Faktoren, wie z.B. Angst vor Fehlern und (2) behindernden Faktoren, wie z.B. Erschöpfung oder einer Belohnung, die zu weit in der Zukunft liegt. Schlechte oder fehlende emotionale Selbstregulation führt auch zu Prokrastination. Wenn die demotivierenden und behindernden Faktoren grösser sind als Motivation und Selbstkontrolle, dann prokrastinieren wir.

Es geht demnach im Kern darum, dass Sie entweder Strategien verwenden, die Ihnen ermöglichen die Selbstkontrolle und Motivation zu erhöhen oder die demotivierenden und behindernden Faktoren zu reduzieren. In Bezug auf den Intention-Action-Gap bedeutet dies, dass Ihnen Selbstkontrolle und Motivation mehr Sprungkraft geben, um über den Gap zu springen. Die Reduktion von Demotivation und Behinderung hilft Ihnen, den Gap zu verkleinern, so dass Sie gar nicht so viel Sprungkraft benötigen.

In Kapitel 4 finden Sie 7 Strategien, mit denen Sie mehr Sprungkraft entwickeln können und den Gap verringern können. Mit dem bewussteren Umgang mit Ihrer Energie, mit dem Einsatz Ihrer Stärken und mit sozialer Unterstützung können Sie mehr Motivation, Selbstkontrolle und damit Sprungkraft erhalten. Mit mehr Automatisierung durch Nudging, besserem Aufteilen Ihrer Aufgaben und einer besseren Abgrenzung können Sie die demotivierenden und behindernden Faktoren und damit den Gap reduzieren. Zu guter Letzt können Sie mit dem Management Ihrer negativen und positiven inneren Stimmen beide Aspekte unterstützen.

Im Buch „The War of Art“ schreibt Steven Pressfield über Prokrastination als Widerstand und dass die Widerstände, die in uns sind und uns umgeben, nie weggehen werden und es darum besser ist, die Existenz von Widerständen



„DER BESTE WEG,
DIE ZUKUNFT
VORHERZUSAGEN,
IST, SIE ZU
GESTALTEN.“
PETER DUCKER

INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT KULTIVIEREN

anzuerkennen und sich diesen jeden Tag aufs Neue zu stellen. Mit cleveren Strategien können Sie sich selbst und andere dazu bringen, besser mit diesen Widerständen umzugehen. Dies wird nicht immer gelingen, aber mit diesen 7 Strategien und diesem Buch hoffentlich immer öfters und immer besser.

5 INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT KULTIVIEREN

Mit der neuen Systematik des Machens in Kapitel 4 können Sie systematischer Initiative ergreifen und proaktiver handeln und damit weg vom Beifahrersitz in den Fahrersitz Ihres Lebens steigen. Proaktivität bedeutet dabei nicht, dass Sie ständig aktiv sein müssen, Sie können sich auch proaktiv dazu entscheiden, nichts zu tun. Der entscheidende Unterschied liegt darin, dass Ihnen die Dinge nicht einfach passieren, sondern dass Sie diese aktiv bestimmen und angehen.

Proaktives Denken und Handeln bedeutet, dass Sie eine höhere geistige und emotionale Flexibilität aufweisen und damit verbunden eine schnellere Umdenkleistung. Sie können so auch besser Ihre Perspektive wechseln: zwischen Überblick und Details, zwischen der eigenen Sicht und der Sicht von anderen, zwischen logischem Denken und der Ebene der Gefühle, zwischen einem anregenden Gespräch und innerer Ruhe und Sammlung. Proaktives Denken und Handeln braucht Konzentration. Seien Sie ganz bei der Sache. Lassen Sie sich nicht ablenken. Schaffen Sie innere und äußere Ruhe. Achten Sie auf ausreichend Energie. Und stecken Sie ambitionierte, und dennoch realistische Ziele, denn es braucht das richtige Anforderungsniveau, um den sogenannten Flow zu erreichen, indem Sie voll konzentriert Ihre Stärken einsetzen können und alle Ablenkung verschwindet. Sie können den Grad Ihrer eigenen Proaktivität mit der Persönlichkeitsskala nach Bateman und Crant bestimmen.

Initiative und Proaktivität sind nicht nur vorteilhaft für Sie direkt, sondern auch für Organisationen und die Gesellschaft. In ihrem Buch „Emotion and proactivity at work“ zeigen die Autoren Teresa M. Amabile und weitere eine ganze Reihe von Vorteilen von Proaktivität für Organisationen auf. Initiative und Proaktivität machen Mitarbeitende mutiger, ermöglichen mehr Möglichkeiten für Innovation, um innovative Ideen umzusetzen und damit einen wichtigen Beitrag für die kontinuierliche Entwicklung von Organisationen zu leisten. Es lohnt sich also, dass Organisationen gezielt die Fähigkeit zur Initiative und Proaktivität fördern. Auch gesellschaftlich leisten Menschen, die sich proaktiv um ihre Zukunft,

PROAKTIVE PERSÖNLICHKEITSSKALA

Mit der Proaktivitätsskala nach Bateman und Crant können Sie bestimmen, wie es um Ihre Persönlichkeit in Bezug auf Proaktivität steht. Geben Sie für die folgenden 17 Fragen jeweils 1 bis 7 Punkte an, wobei 1 für „trifft überhaupt nicht zu“ steht und 7 für „trifft ganz zu“.

FRAGEN:

- | | | | |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1 Ich halte ständig Ausschau nach neuen Wegen, um mein Leben zu verbessern. | <input type="checkbox"/> | 4 Wo immer ich schon gewesen bin, war ich stets eine Kraft für konstruktive Veränderungen. | <input type="checkbox"/> |
| 2 Es reizt mich, etwas in meiner Umgebung oder gar auf der Welt zu bewegen. | <input type="checkbox"/> | 5 Es gefällt mir, Hindernisse, die sich meinen Ideen und Vorhaben entgegenstellen, zu überwinden. | <input type="checkbox"/> |
| 3 Ich übernehme gerne die Initiative beim Starten neuer Projekte. | <input type="checkbox"/> | 6 Nichts ist so aufregend wie zu sehen, wie meine Ideen Realität werden. | <input type="checkbox"/> |
| | | 7 Wenn ich etwas sehe, das mir nicht gefällt, ändere ich es. | <input type="checkbox"/> |
| | | 8 Ungeachtet aller Schwierigkeiten: Wenn ich an etwas glaube, will ich es durchstehen. | <input type="checkbox"/> |
| | | 9 Ich liebe es, meine Ideen zu vertreten, selbst gegen die Opposition anderer. | <input type="checkbox"/> |

ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern, nicht nur einen Beitrag für sich selbst, sondern haben einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft. Mit Life Design, Initiative und Proaktivität bringen Sie nicht nur mehr von sich in Ihre Zukunft, sondern leisten damit auch einen positiven Beitrag an Ihr Umfeld, an Ihre Organisation und an die Gesellschaft.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre beginnend mit dem Life-Loops-Modell im Überblick und dem Fokus auf 3 der 8 Life-Design-Prinzipien. Anschließend finden Sie neue Methoden und Vorlagen für Empathie, Neugierde und Kreativität, gefolgt vom Schwerpunktthema dieses Buches, der Überwindung der Kluft zwischen Intention und Aktion mit der neuen Systematik des Machens. Darauf folgen neue Übungen und Vorlagen für Prototy-

INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT KULTIVIEREN

- 10 Ich bin besonders gut im Erkennen von Chancen und guten Gelegenheiten.
- 11 Ich bin stets darauf bedacht, mein Tun zu verbessern.
- 12 Wenn ich an eine Idee glaube, kann mich nichts und niemand davon abbringen, sie zu verwirklichen.
- 13 Ich liebe es, den Status quo herauszufordern (und die Bequemlichkeitszone zu verlassen).
- 14 Probleme gehe ich gleich an.
- 15 Ich kann sehr gut Probleme in Chancen verwandeln.
- 16 Ich erkenne Chancen, lange bevor sie andere sehen.
- 17 Wenn ich jemanden mit Problemen sehe, helfe ich, soweit ich kann.

GESAMTPUNKTZAHL:

AUSWERTUNG:

Wenn Sie zwischen 17 und 50 Punkten haben, dann haben Sie eine schwach ausgeprägte Proaktivität. Sehr wahrscheinlich können Ihnen die 7 Strategien in diesem Buch helfen, Ihre Proaktivität stark zu fördern.

Wenn Sie zwischen 51 und 85 Punkten haben, dann haben Sie eine durchschnittlich ausgeprägte Proaktivität. Sie können diese bewusst durch den Einsatz der 7 Strategien stärken.

Wenn Sie zwischen 86 und 119 Punkten haben, dann haben Sie eine stark ausgeprägte Proaktivität. Wer weiß, vielleicht kann Ihnen dieses Buch trotzdem weitere Inspirationen geben.

ping, Lernen und Wachstum. Gefolgt von der 30-Tage-Challenge, dem 90-Tage-Programm und der Einordnung von Life Design für die Zukunft (der Arbeit) bevor wir mit dem Fazit schließen.

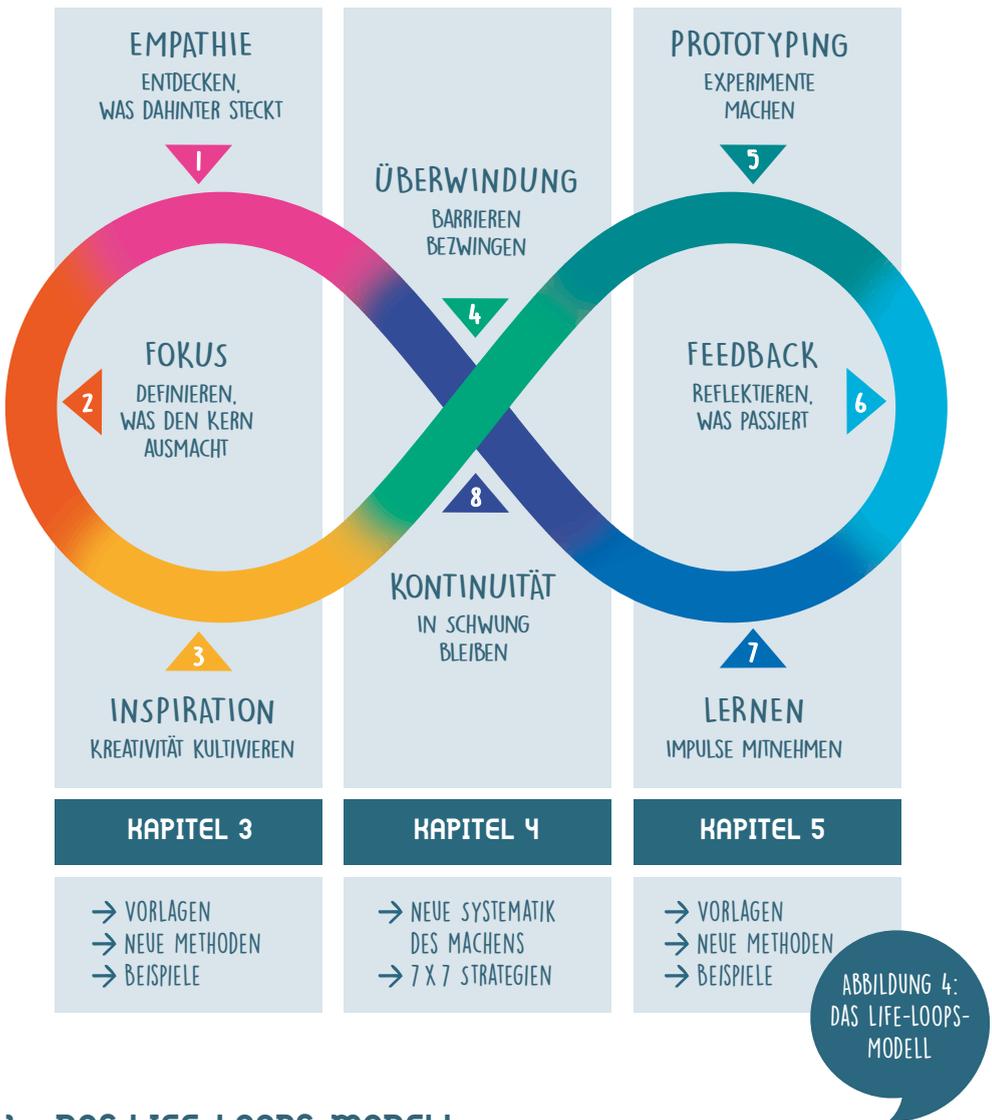
„WOLLEN SIE
WISSEN, WER SIE SIND?
FRAGEN SIE NICHT.
MACHEN SIE ETWAS.
IHR HANDELN WIRD SIE
DEFINIEREN.“
THOMAS JEFFERSON

HINTERGRUND

DER LIFE-DESIGN-ANSATZ IM SCHNELLDURCHLAUF

Dieses Buch knüpft, wie es der Titel bereits sagt, an das von uns entwickelte Life-Design-Konzept an. Zugleich können Sie die neue Systematik des Machens auch über Life Design hinaus für andere Projekte und Arbeiten verwenden, um vom Denken und Reden ins Machen und Tun zu kommen.

Für diejenigen unter Ihnen, die noch nicht mit dem Life-Design-Ansatz vertraut sind, möchten wir einen kurzen Überblick über dessen Kerninhalte geben. Im Wesentlichen sind es das Life-Loops-Modell mit seinen 8 Phasen und die 8 Life-Design-Prinzipien, die den Life-Design-Ansatz ausmachen.



1 DAS LIFE-LOOPS-MODELL

Das Life-Loops-Modell besteht im Wesentlichen aus drei Bereichen. Der linke Teil ist der analytisch-planende Teil, indem Sie mit Empathie herausfinden können, was hinter Ihren Wünschen, Herausforderungen und Träumen steckt. Statt sich in