

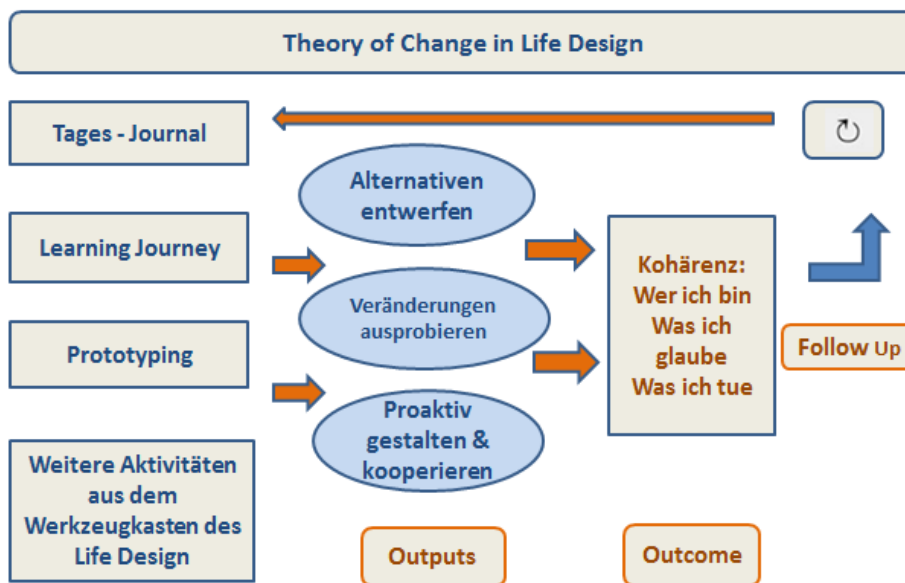
Das Konzept des Life Design Netzwerks

Was ist das Problem

Im Zuge privater und beruflicher Umorientierungsphasen geraten viele Menschen in Sackgassen, in denen sie immer wieder über die gleichen gedanklichen Steine stolpern. Oft empfinden sie großen Druck, den EINEN Weg zu finden, und fühlen sich schlecht, ihn noch nicht gefunden zu haben, „in ihrem Alter“. Gleichzeitig hemmt das Gewicht möglicher Lebenswege und Zukünfte die freie Wahl. Diese Gefühle und Ideen führen zu Blockaden, Stagnation, Zweifeln, Aufgeben und nicht selten dazu, sich mit unbefriedigenden Situationen abzufinden - mit allen Konsequenzen für Körper und Geist. Solch grundsätzliche Fragen der Lebensplanung können in jeder Lebensphase auftreten: nach der Schule, nach dem Studium, nach dem ersten Karriereschritt, in der Mitte des Lebens, nach einer Trennung, nach der Babyphase oder nach der Pensionierung. Die Entscheidungen, die nun anstehen, sollten die Optionen vermehren.

Welche Unterstützung bietet Life Design an

Life Design operationalisiert agile Methoden aus dem Design, den Kommunikationswissenschaften und der Software-Entwicklung für den Bereich der persönlichen Lebensplanung. Grundprinzipien sind Selbst-Erforschung nach dem Prinzip des Design Thinking, also Neugier, Ergebnisoffenheit, radikale Kollaboration sowie das Designen und Testen von Prototypen. Mit diesen Prinzipien im Hintergrund eröffnet Life Design die Chance, mit spezifischen, auf die Situation des/der Einzelnen anpassbaren Instrumenten, wie ein/e Designer*in das eigene Problem oder die eigene Situation zu erfassen, zu strukturieren, und dann kreativ wie planerisch an den Entwurf möglicher Wege in die Zukunft heranzugehen.



Die Lebensfreude zu erhöhen, ist ein wichtiger Leitstern allen Sinns beim Life Design und wird aktiv durch die Body & Soul-Elemente in den Life Design Prozess integriert!

- Output:** Das Life Design Network kann folgende Unterstützung anbieten:
- Inspiration** Hoffnung und Inspiration aufbauen in wenig inspirierten Lebensphasen
- Prototyp** Niedrigschwellig konkrete Alternativen entwerfen & Veränderung ausprobieren
- Einklang** Professionelle Identität entwickeln und in Einklang mit sich bringen
- Gestaltung** Proaktiv gestalten anstatt getrieben werden und reagieren
- Netzwerke** Teil eines selbstlernenden Netzwerkes werden

Outcome der Methode ist die Herstellung von **Kohärenz** zwischen dem was man ist, was man glaubt und was man tut. Die Vorbedingung hierzu ist, zu wissen, wer man ist, bzw., was man sein oder werden könnte, einzuschätzen, was man tut und zu tun vermag und dies in Einklang mit den eigenen Werten zu bringen. Unsere Variante des Life Design gibt eine Methode an die Hand, die es ermöglicht diese Kohärenz immer wieder zu überprüfen und herzustellen.

Wer sind wir - About Us

Die Stimmigkeit zwischen dem von uns vertretenen Life Design Konzept und der Praxis des Life Design Netzwerkes bildet den Rahmen unserer Aktivitäten. Wir haben Life Design als Reflexions-Instrument unseres Freundeskreises etabliert und entwickeln aus diesem Prozess heraus auch unsere kommerziellen Angebote.

Die professionellen wie lebensgeschichtlichen Profile unseres Kreises von aktuell ca. 20 Expert*innen aus verschiedenen Disziplinen und Berufen sind sehr vielfältig; wir verfügen über Fortbildungs- und Mediationserfahrung, Coaching- und Mentoring-Praxis, beschäftigen uns mit interkultureller Kommunikation und Projektentwicklung, planen Städte, erforschen den Urwald, begleiten Gründungsprozesse, kreieren Speiseeis und repräsentieren das Leben „auf den Brettern, die die Welt bedeuten“. Wir haben erste, zweite und dritte Karrieren realisiert und sind gespannt auf weitere Entwicklungsmöglichkeiten in unseren Leben. Diese interaktive Praxis des Netzwerkes kommt unseren Life Design Angeboten zugute.

Wer könnten Sie sein?

- Sie können aus jeder Alters- und Berufsgruppe stammen
- Sie können sich als Gruppe oder individuell bei uns melden
- Ihr Veränderungswille sollte sich deutlich bemerkbar gemacht haben
- Sie sollten psychisch stabil sein, so dass Sie offen und entspannt in den Prozess einsteigen können

Ablauf der Beratung

1) Anfrage/Interessensbekundung:

- Sie schicken uns eine Anfrage und Lebenslauf oder ein paar Sätze zu Ihrer beruflichen und privaten Situation, wir finden eine/n geeignete/n Peer-Learning Trainer*in und schlagen Ihnen Gruppen- oder Einzelberatung vor, je nach Verfügbarkeit und individueller Lage

IHR BEDÜRFNIS NACH VERÄNDERUNG KONKRETISIERT SICH

2) Vorgespräch (life oder digital)

- Wir besprechen was bisher geschah und erforschen Ihre Ausgangsfragestellung
- Wir verhandeln das Honorar, je nach individueller Lage und Gruppengröße

WIR ERKUNDEN IHRE AUSGANGSLAGE GEMEINSAM

3) Selbstreflexion

- Sie bekommen von uns Materialien zur Bestandsaufnahme mit Methoden des Life Designs (z.B. Barometer, Tages-Journal, Life& Work-Beschreibung)

SIE WERDEN SICH IHRER AKTUELLEN SITUATION BEWUSSTER

4) 1-Tages-Workshop (6 Stunden individuell, 1-2 Trainer) oder Wochenend-Workshop (2-4 Trainer, Kleingruppe)

- Vorstellung der Selbstreflexion und Nachfragen
- Kreative Übungen wie Mind-mapping, Odysseus-Pläne, Prototypenentwicklung
- Body & Soul Impulse

NEUE WEGE ERÖFFNEN SICH - SIE GEHEN KONKRETE ERSTE SCHRITTE

5) Nachbegleitung (life oder digital)

- Rückfragen und Reflexion des Prozesses

SIE FORMULIEREN ERSTE LERNERFAHRUNGEN UND BEGEBEN SICH AUF DIE REISE

6) Optional: Teilnahme am Jahrestreffen des Life Design Netzwerks

- Austausch und Peer-Learning im Netzwerk

SIE WERDEN TEIL EINER SELBSTLERNENDEN COMMUNITY

Voraussetzungen

- Bereitschaft zur Selbstreflexion, Selbstbeobachtung und Veränderung
- Selbstverantwortlich für Ihren Prozess
- Bereitschaft zu akzeptieren, dass Vieles schon gut ist