

Für alle Übungen in diesem Buch haben wir dir eine passende Vorlage erstellt, die du dir unter 30-Minuten-Life-Design.de herunterladen kannst. Ausgedruckt und zusammengeheftet bekommst du so ganz einfach dein persönliches Life-Design-Arbeitsbuch.

In der folgenden Übung wirst du anhand einer Frage, die dich gerade beschäftigt, alle Schritte eines typischen Life-Design-Prozesses durchlaufen. Auf geht's!

Wo drückt dich der Schuh?

Wie kann ich mich zu mehr Sport motivieren?
Wie schaffe ich es, mich gesünder zu ernähren?
Wie lerne ich neue Freunde kennen? Möchte ich eine Beziehung oder bleibe ich lieber Single? Wohin soll die nächste Urlaubsreise gehen? Soll ich mir den neuen Fernseher kaufen? Gehe ich heute noch aus oder bleibe ich zu Hause?

Es gibt wahrscheinlich kaum einen Moment, in dem wir uns nicht – ob bewusst oder unbewusst – mit den kleinen und großen Fragen unseres Lebens beschäftigen. Was beschäftigt dich *jetzt* gerade in diesem Moment? Wo drückt dich der sprichwörtliche Schuh?

Nimm dir fünf Minuten Zeit und schreibe alle Fragen auf, die dir gerade durch den Kopf gehen. Formuliere diese am besten aus deiner Perspektive und so konkret wie möglich: „Wie kann ich umweltbewusster leben?“ anstelle von „Wie kann die Menschheit den Klimawandel stoppen?“.

Markiere danach ein oder zwei Fragen, die für dich jetzt gerade am dringlichsten sind. Das können auch ganz kleine, vermeintlich unwichtige Aspekte sein. Entscheide das frei aus dem Bauch heraus.

Beispiel Jochen

Als Anfang 2020 die Corona-Pandemie begann, hatte sich Jochen gerade erst selbstständig gemacht. Er stellte sich folgende Fragen:

- Was mache ich nun nach 23 Jahren im Konzern?
- War es die richtige Entscheidung, zu gehen?
- Wie komme ich zu Kunden und Aufträgen?
- Soll ich nun auch Online-Services anbieten?
- Was mache ich mit all meiner freien Zeit?

Die Frage nach Kunden und Aufträgen beschäftigte ihn – wenig überraschend – am meisten.

(Eine Frage, die Gina gerade beschäftigt, findest du als weiteres Beispiel auf 30-Minuten-Life-Design.de.)

Was steckt wirklich dahinter?

Zu Beginn und mit einer ersten Frage im Kopf ist es wichtig, nicht zu schnell in die Lösungsfindung einzusteigen, sondern erst die Frage zu betrachten, um sie besser zu verstehen: Warum ist dir gerade diese Frage so wichtig? Welche Bedürfnisse und Wünsche stecken – vielleicht unbewusst – dahinter? Was würde dir eine Beantwortung in deinem Sinne bringen?

Nimm dir wieder fünf Minuten Zeit und schreibe alle Vorteile auf, die dir eine positive Antwort auf deine Frage bzw. eine Lösung auf das darin angesprochene Problem bescheren

würde. Markiere danach die ein oder zwei Aspekte, die für dich am positivsten wären.

Beispiel Jochen

Für Jochen hätte die erfolgreiche Beantwortung der Frage nach Kunden und Projekten die folgenden Vorteile:

- Ein verlässliches Einkommen
- Projekte, die ihm Spaß machen
- Mehr Gelassenheit für das Leben als Selbstständiger
- Weniger Sorgen, ob die Selbstständigkeit auch funktionieren kann
- Klare Tagesstruktur durch Arbeit an Kundenprojekten

Interessanterweise waren für Jochen nicht das verlässliche Einkommen,