

Life Design

WORKSHOP

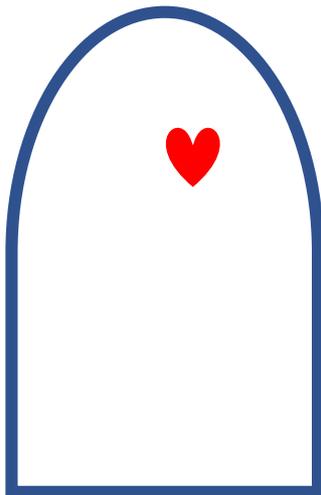
23.10.2019

Fotoprotokoll

Übersicht

Meine Erwartungen von dem Workshop?

- Autonomie bzgl. der Bedürfnisse
- Bedarfsorientierung
- Praxis über das Thema
- Selbstmanagement Tipps & Tricks + Umsetzung
- Zielsetzung
- „Motivation“



Erwartungsmanagement

Erster Teil

Life Design WORKSHOP

23.10.2019

Übungen

Wahrnehmung

The Monkey Business Illusion

https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

BEST OPTICAL ILLUSIONS TO KICK START YOUR BRAIN

https://www.youtube.com/watch?v=Gz5_9MB0e-0

Warm-Up

- Energiekugel
- Die Wirbelsäule ausrichten

Videos

Verständnis

So führst du dich selbst | Dieter Lange

<https://www.youtube.com/watch?v=Dv8brpjIPnQ>

Aktivitäten am Anfang

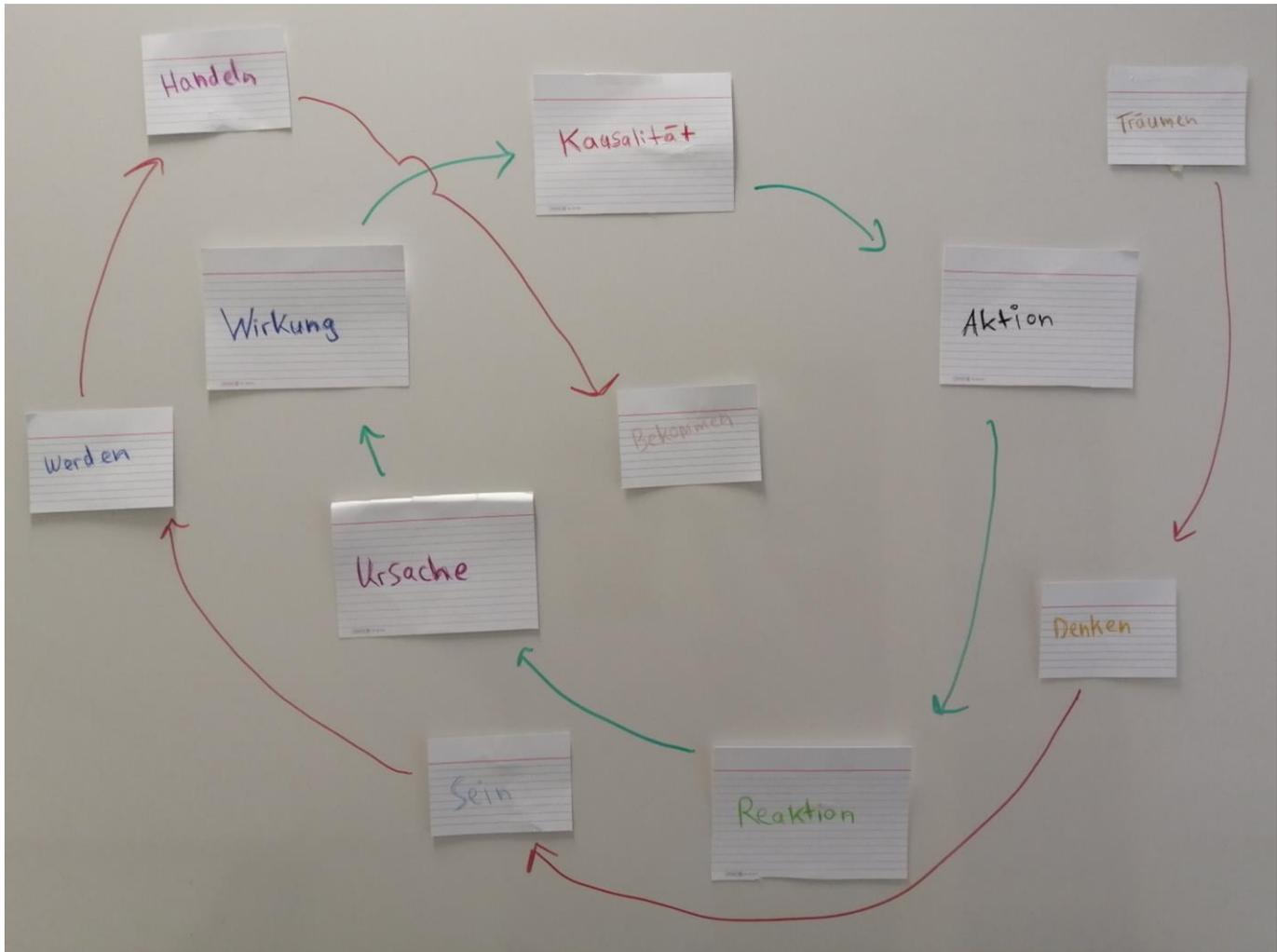
Erster Teil

Life Design WORKSHOP

23.10.2019

Kreislauf

Leben = Ereignis - Erwartung



Wiederkehrende Kreislaufprozesse und der eigene Umgang mit diesem Verstehen. Der Umgang sollte allen Teilnehmern ein gewisses Bewusstsein vermitteln und sie in die Lage versetzen, zielorientierter zu handeln.

Prozess-Erkenntnisse im Alltag

Zweiter Teil

Life Design WORKSHOP

23.10.2019

Design Thinking

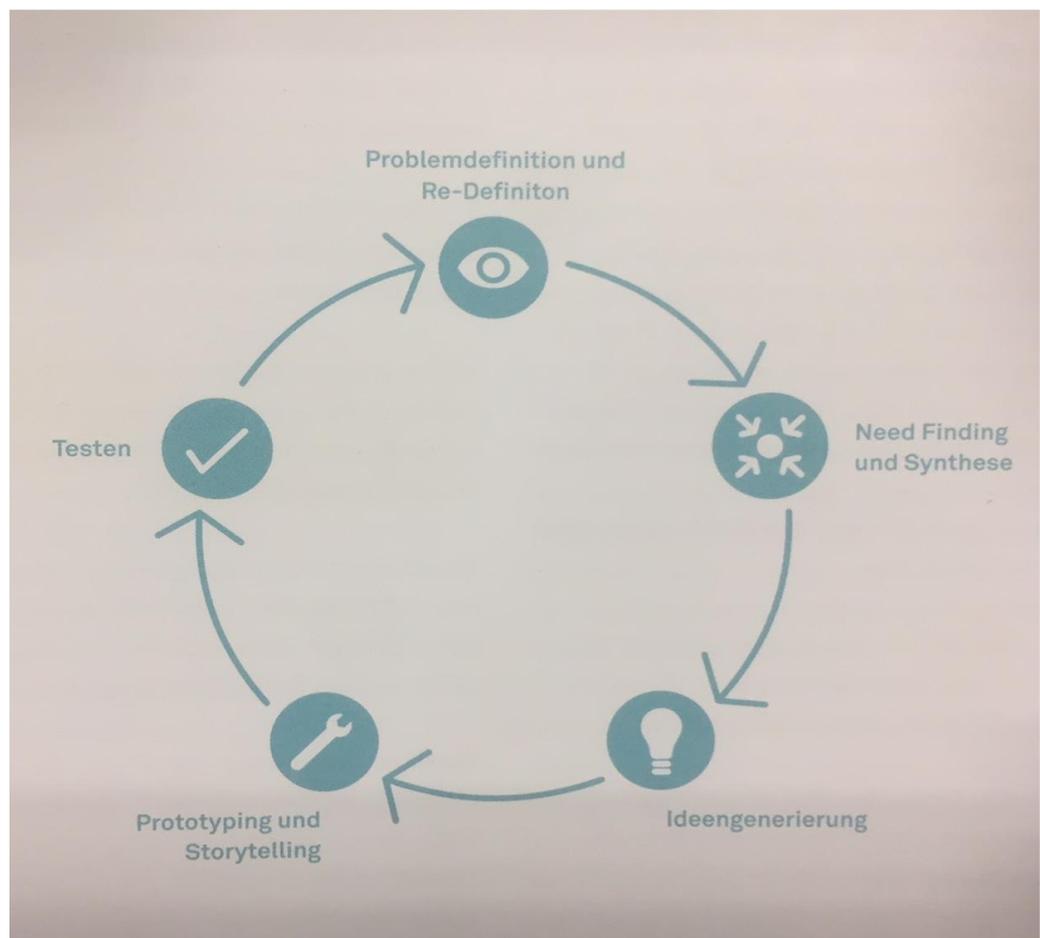
Raum für Innovation



Life Design orientiert sich an der Design Thinking Methode

Prozessübersicht von Design Thinking

- Verstehen & Beobachten
- Sichtweise definieren
- Ideen finden
- Prototyp entwickeln
- Testen

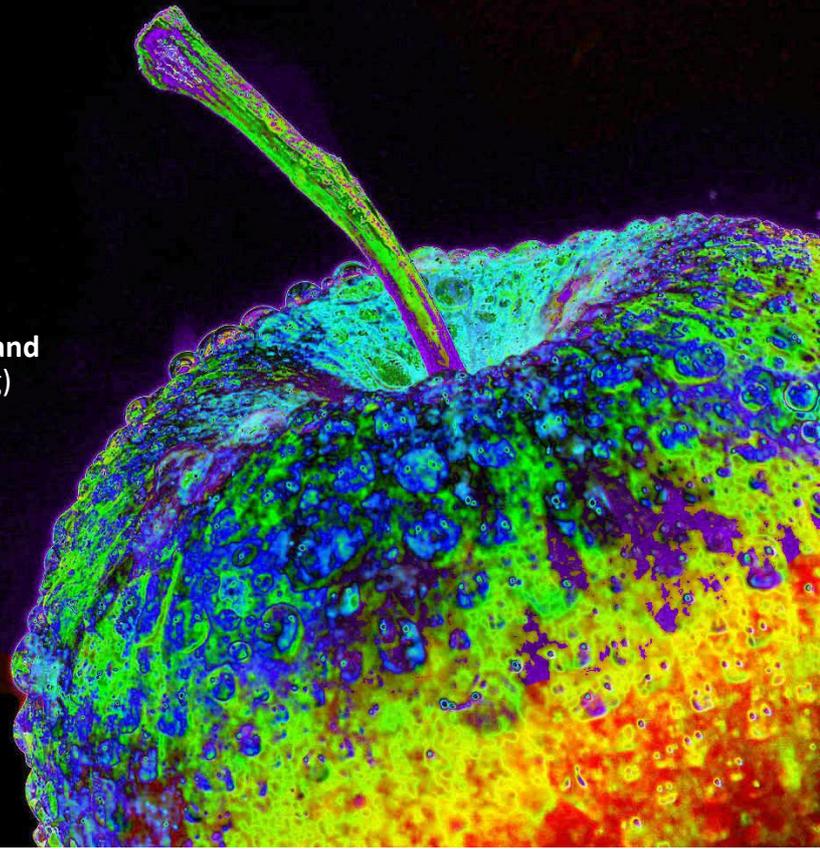


Life Design Dashboard

1. Kommentiere | Bewerte jeden der vier Bereiche. **IST-Zustand**
(Pro-Punkt nicht mehr als 3 Sekunden für die Bewertung)

Gesundheit, Liebe, Arbeit, Hobby

- A. Warum habe ich diese Bewertung gewählt?
- B. Was fehlt mir, damit es besser wird?
Wo liegen die meisten Hürden bei der Umsetzung?
- C. Gravity Check Rückmeldung



Aufgaben

Gravity Check

Gravity vs. Funktionale Probleme verstehen und mit dem eigenen Persönlichkeit-Check nach den folgenden Säulen prüfen:

[Übung und Anleitung im Arbeitsblatt](#)



Aufgaben

Das Ziel des Workshops „Life Design“ ist es, die eigene Sichtweise zu reflektieren, eigene Ziele zu etablieren und sich auf diese zu fokussieren. Dafür haben alle Teilnehmer einen Arbeitsbogen erhalten, welcher bei der Selbstfindung eine Unterstützung sein kann. Der Bogen besteht aus mehreren Seiten, in denen sechs Aufgaben vorhanden sind. Einige dieser Aufgaben wurden in einer Gruppenarbeit behandelt. Andere Aufgaben sollten die Teilnehmer individuell für sich über eine längere Zeit als eine Hausaufgabe erarbeiten. Das Ziel ist, dass die Teilnehmer mehr Zeit für den Selbstfindungsprozess haben.

So wurde jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin in die Lage versetzt, eine persönliche Sichtweise hinsichtlich der eigenen Lebensauslegung zu gestalten. Aufgrund der Privatsphäre, haben die Teilnehmer Ihre erarbeiteten Bögen mitgenommen und sollten diese dann eigenhändig ausfüllen. Anbei sind die Ergebnisse von der Gruppenarbeit zu den Aufgaben Gravity Check & Dysfunktionale Glaubenssätze.

Wenn ich meinen Lebensweg weiß, dann habe ich es geschafft.

Es ist zu spät für mich.

Es ist mein Leben und ich muss es gestalten.

Wir bewerten unser Leben und das des anderen auf Ergebnisse.

Eigene Dysfunktionale Glaubenssätze

Wenn ich andere Personen in meiner Gegenwart schlecht finde, mache ich mich dafür verantwortlich.

Ich muss irgendetwas machen
→ Ich will es machen

Designing Your Life: ISBN: 0451494083

Gravity Check

GRAVITY VS. FUNKTIONALE PROBLEME

↓	↓
- Anlaufende Studien- gangs → deadale können nicht besucht werden	- Motivation zur Vorlesung
- Studienpläne	- Selbststudium
- Zulassung BPS	- Disziplin
- Studium und Familien- leben	- Uni weit weg
- Tag hat nur 24h	
- Voraussetzungen erfüllen	
- passenden Partner finden	

Designing Your Life: ISBN: 0451494083

Zusammenfassung

Zweiter Teil

Life Design WORKSHOP

23.10.2019

Weitere Informationen zum Workshop

Der Workshop ist angelehnt an das Buch „Designing Your Life“.

Lektüre = 272 Seiten

Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life: How to Think Like a Designer and Build a Well-Lived, Joyful Life

von [William Burnett](#), [David J. Evans](#)

ISBN: 0451494083

EAN: 9780451494085

Kosten: 12€ - 25€

Video Publikationen zum Thema:

<https://www.youtube.com/watch?v=SemHh0n19LA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuyGMVYzQyI>



Banksy

Life Design

Nimm dein Leben in die Hand und lass los - im Vertrauen zu sich und dem, was kommen wird ...

Schön, dass du da warst. Dank deines Einsatzes hat sich der Workshop so phantastisch entwickelt.

Bei weiteren Fragen und Anregungen, melde dich gerne bei mir. Gerne stehe ich dir auch weiterhin zu Seite.

Liebe Grüße

Florian



Florian Dannhof

Mobil: 0157 57 344 197
dannhof@stud.fra-uas.de
Referent