



Life Design

WORKSHOP



Was erwarte
mich heute ???

- Begrüßung – Vorstellung der Agenda
- Warm-Up| Übungen
- Theorie
- Praxis
- Evaluation

Life Design

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€

Publikationen zum Thema als Video:

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



Zum Referenten

Florian Dannhof

Vorstellung

Was soll ich nur über mich erzählen

?

→ Siehe Flipchart

Mein persönliches Workshop-Ziel



Übung 1

Energiekugel

Übung 2

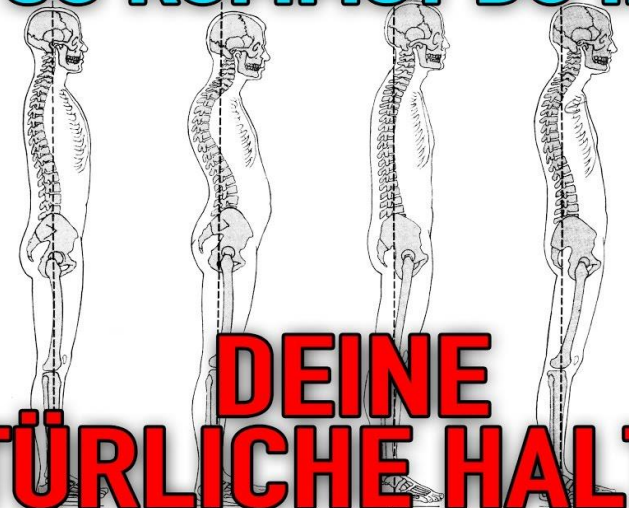
Die richtige Ausrichtung der Wirbelsäule im Stehen

Übung 3

Begrüße deinen Nachbarn und bedanke dich über sein Scheinen

Aufwärmübung

SO KOMMST DU IN



**DEINE
NATÜRLICHE HALTUNG**

Übung - Wahrnehmung

The Monkey Business Illusion

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

Welche Farbe hat die **Zitrone**

→ Mit einer **Brille**

So führst du dich selbst // Dieter Lange ~ 3 min.

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

Unterbewusstsein

Bewusstsein

EGO

- Statussymbole
- Glauben
- Hobbys
- Beruf /ung
- Sympathien

Bin ICH das ?

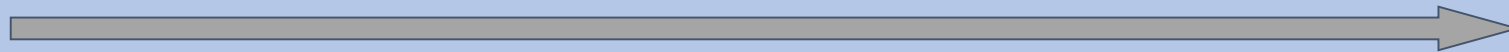
Liebe, Schicksalsschlag

So führst du dich selbst // Dieter Lange

Erwartung

Leben
-
Komplexität
-
Sein

Wahrnehmung



Leben = Ereignis - Erwartung

7 min.

Feedback

KODEX

Design Thinking Kodex

1. Anonymisierung
2. Verhalten
3. Kinder und Jugendliche
4. Freiwilligkeit
5. Persönlichkeitsrechte
6. Transparenz und Objektivität
7. Rechtsprechung
8. Entfremdung
9. Datensicherheit
10. Datenvernichtung

“Ethics is a process of learning - not a process of obedience”

(M Lab)

Design Thinking

Raum für Innovation



Life Design orientiert sich an Design Thinking

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



Pause

15 min.

Können Hühner fliegen?



Willkommen
zurück

Auflösung

**Ja, Hühner können fliegen –
In dem diese sich öffnen für
die Umwelt.**

Abhängig der Rasse können Hühner
2m – 5m hoch liegen



Lass uns
spielen ?

DAS SPIEL DES LEBENS

Spielregeln:

- Wir können nicht ankommen ... und nur wunschlos glücklich sein
- Alles ist eine Frage der Perspektive = Life Design

110 %



Person - Netzwerk - Organisation

Bereit für den Start





Life Design

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



IST-
Zustand-Check

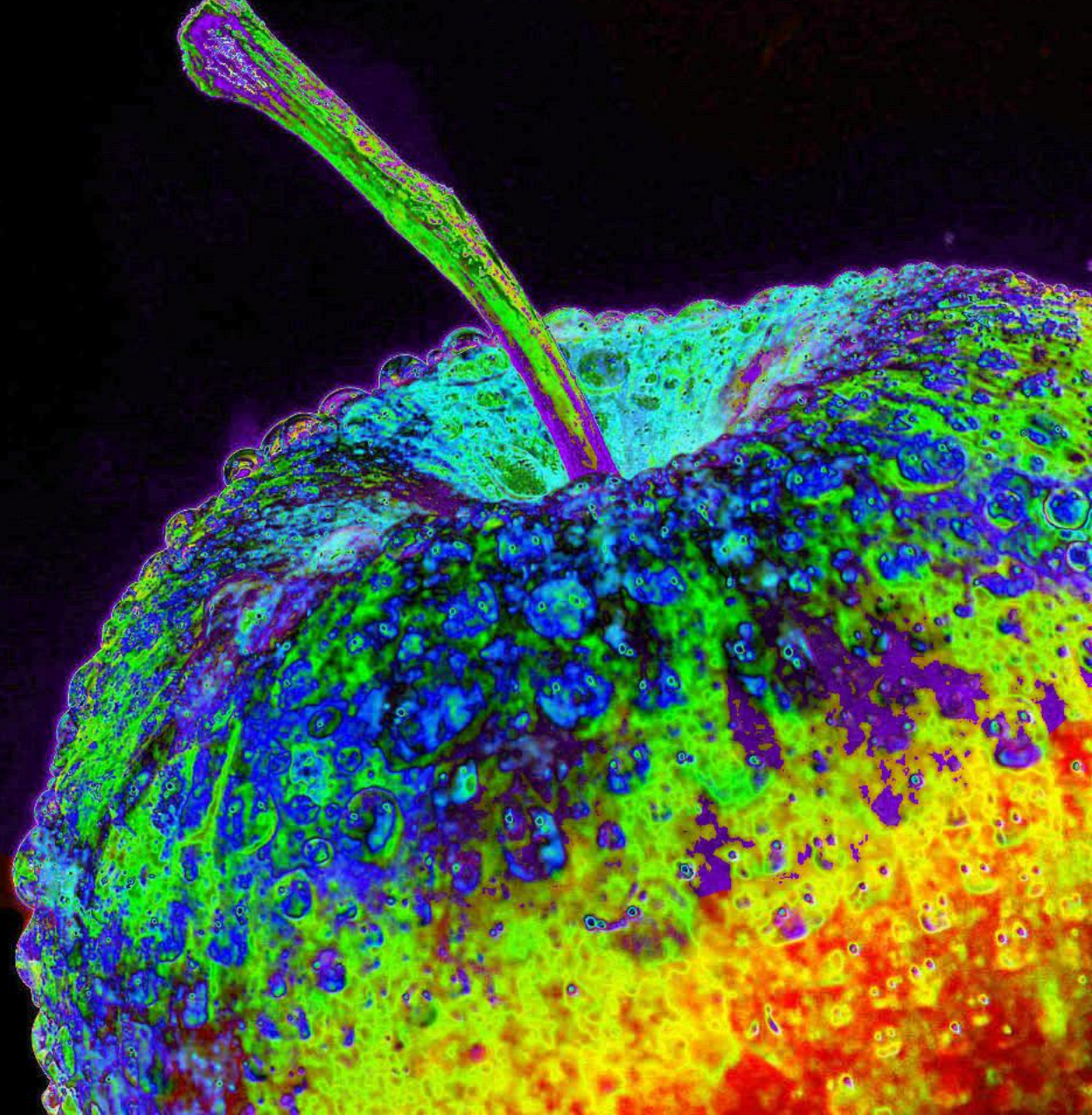


Life Design Dashboard

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



Gravity Check

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

Übung und Anleitung

- 15 Min. Brainstorming mit dem Fokus auf das persönliche Wohl
- Im Worksheet





SOLL-
Zustand-Check



Life Design

- Evaluation
- Feedback
- etc



Life Design

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€

Publikationen zum Thema als Video:

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



Life Design

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

Workshop & Persönlichkeitsentwicklung