

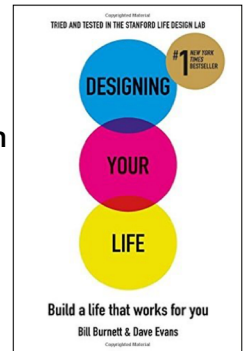
Life Design Action

– vom Denken ins Handeln kommen

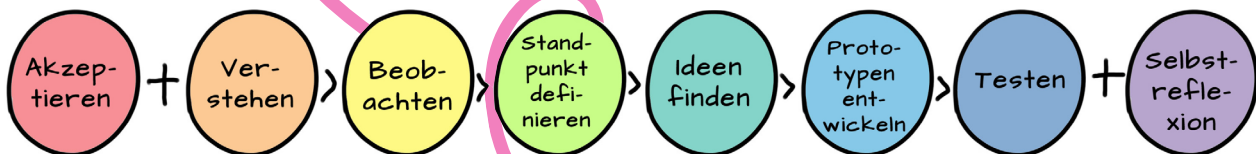
Eva Isberg

Life Design adaptiert den Prozess sowie die Methoden des Design Thinkings systematisch auf die eigene Lebensgestaltung. Die Grundprinzipien sind das Arbeiten im Team, Kreativität und das aktive Erproben und evaluieren von einzelnen Ideen.

Den Ursprung von Life Design finden wir bei den beiden Stanford Professoren *Bill Burnett* und *Dave Evans*, die Workshops an der Universität anboten. Zu Empfehlen ist ihr Buchklassiker *Design Your Life*. Inzwischen gibt es zahlreiche Kursangebote und Bücher zum Thema. Zwei Schweizer Vertreter sind *Sebastian Kernbach* mit *Life Design Action Book* und *Michael Lewrick* mit dem *Playbook Design your Future*.



In Life Design Workshops beleuchten Teilnehmende ihre aktuelle Lebenssituation und definieren relevante Veränderungswünsche. In der Gruppe wird eine Vielfalt an Ideen und Lösungsansätzen generiert. Von den Inputs inspiriert, plant jede:r für sich Aktionen, die als Prototypen ausprobiert werden. Schliesslich werden die Erfahrungen ausgetauscht und reflektiert. Die gewonnenen Erkenntnisse werden im Alltag implementiert. Schrittweise kommen die Teilnehmer:innen in iterativen Schlaufen den eigenen Wünschen und Lebensentwürfen näher. Design Thinking wird als Methode und Haltung dazu gewonnen, um die Komplexität des Lebens zu bewältigen.



Aus dem *Playbook Design your Future*, Michael Lewrick

Die Kursformate und Herangehensweisen richten sich an Personen, die persönliche Veränderungen anstossen, ihr Berufsleben und die eigene Zukunft aktiv gestalten möchten. Mithilfe von Strategien und Methoden aus dem Design arbeiten die Teilnehmenden an eigenen Fragestellungen, leiten persönliche Veränderungsprozesse ein und erleben dadurch Selbstwirksamkeit.

Aus dem *Life Design Action Book*,
Sebastian Kernbach

Die Vorgehensweise braucht
Zeit, Mut und Willen zum Handeln
- **Action.**

Weitere Informationen: zhdk.ch/designyourfuture

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